

زنجیره گیتی سارگودتی یسنور

# ئەفسونى ريه رايه تي

نوسینی:

د. ئیبراهیم ئەلفهقی



له عه ره بیه وه:

جهبار ته نیا

# ئەفسونى رايىھەتى

نووسىنى: د. ئىبراھىم ئەلفەقى

وەرگىزىش: جەبارتە نيا

چاپى يەكەم

۲۰۰۹

## پښتاسی کتیب

---

ناروی کتیب: نه فسونی رښه رایه تی

نووسینی: ښیراهیم نه لفه قی

یابه ت: ده روغتاسی

وهرگیزیانی: جه بار ته نیا

تایپ: وهرگیزی

نؤبه تی چاپ: چاپی په کم ۲۰۰۹

چاپ: چاپخانه ی جوارچرا

تیراز: ۱۰۰۰ دانه

ژماره ی سپاردنی (۶۲۵)

---

## به ناوی خوای په رومردگاري بالادست:

خوښه رانی خوښه ويست سلاو، که شتيکی نوی به جيهانیکي نویدا:

نیمه له سهرده مينکدا ده ژين، نه نها به ده ست زله نره  
به ده سه لاته کانه هرگيز دان نانرت به لاوړاو بیده سه لاته کاند،  
جيهانتيکه نانوانين بيگورين به پتي نه وياسايانه ی خو مان دايان  
ده مينين، به لام ده توانين په به به خود پتي خو مان بده ين، بؤ نه وه ی بيه نه  
خواه نه ی هيزو تواناو جالاکي، ده توانين چاکسازي له خو ماندا به دی مينين  
به نه لغاني به هره و چالاکیه کانمان، که بوبه رتيکی فراوانمان بق پاريزگاري  
کردن له خو مان بق به جي دنيت، نیمه به ريکی لوتکی سهره رزيده  
ريده کين.

## قولا پيکم پيمه ده..

### به لکو نيرمه که چو ن دروستی بکم!

نیمه تاکو نه م نزيکانه ش، دودل بوين له متمانو باوه پي  
نهوپنده چينيه ی دنيت: که رماسيه ک بده يته که سيک، نهوا بق پوژتيک  
تيرت کړيووه، به لام که رفيرت کرد چو ن پاره ماسی بکات، نهوا بق  
سهرله به ري ژياني تيرت کړيووه.

نه م په نده ماوه ته وه، باوان بؤ وه چه کانين گيړاوه ته وه، نه ویش نه وه  
ده که په نيت، باشترين شتيک بیده يته که سيک پتويستی به خواردن و  
خواردنه وه که بيت له ژيانتيکی ناساييدا.

به لام نه م سهرده مه ی نيسي تايدا ده ژين، پالمان دنيت بق گورپتي  
نه م په نده، ناچارمان ده کات مه ودايه کی ديکه ی بده يني به هيزتری  
بکه ين بق نه وه ی له که ل ژياندا بيگو نچين.

ئەو مەودايەش سەتقەن كۆفە بە چاكي داپۇشتۇتەو، بۇ پەندەكەي زىياد كىرەو:

(.. كاتى مەۋقەكتە فەرى چۈنەنەي دىرۇستكردنەي قولاپنىك كىرد بەدەستى خۇي، ئەو شەتەكتە داوۋەتەي ھەمىشە لەخواردن چاكتەرە بۇي، ژيانىكى نۆتەي بەخشىو)

مەنەش خۇتقەرەي مازىزەم :

پەرەكانى نەم پەرتوكە دىنەم بەردەمت، بۇ ئەوۋەي فەرت بەكم چۈن قولاپ دىرۇست ئەكەيت؟! :

ھەندەك خەسەلەتەي رابەرتەي دەناسىنەم لەگەن تايپەتەندىەكانى رابەرتەك پان بەرتۆەبەرتەك..

بۇخۇنەر دەردەكەۋىتە ۋەتەكانەمان ئاراسىتەي كەسەك دەكەين كە پىگەيەكى سەركردايەتەي داگىر كىرەوۋە، يان كەۋتۆتە ناۋچەي بەرتۆەبەران ۋ خاۋەن بىرەرەكان، بۇ ئەوۋەي ۋەتەكانەمان بۇ ھەركەسەك خۇلىيەي بونى بەخاۋەن بىرەرتەك كىرەي بىتە. بۇ ئەوۋەي بىتە كەسەك بەجۇش ۋ خۇش ئىجابى ۋ رەخسىتەر، لەژياندا ۋەو ھەلوۋىستەي ھەبىت.

## نیتسا تو رابه ریت:

رابه ر بازرگانی هیوايه

(دابلجون پوښپارت)

پرسپار:

تایا رابه ر ه کان به تاییه تمه ندیه وه له دایک دهین؟!

تایا که رابه ر له دایک ده بیت له ژياندا خه سله تی رابه ری له گه ل خزیدا

هیناوه، په فتاری رابه ری پتیه، شقلی رابه ری پتیه؟

یان رابه ر دروست ده کرتیت، تاماده ده کرتیت، په روه رده ده کرتیت

به په روه رده یه کی سرگردانه؟

رابه ر ه کان له دایک دهین دروست ناکرتین...

پتناسه یه کی کونه له چاخه کونه کانه وه بللویو ته وه، نه وچاخانه ی

پاشایه ک پاشایه کی ده بوو، میر هه رله سره بیتشکه وه نه و نازناوه ی

هه لده گرت، به لام هم نه و وتیه پاسته قینه که ی خوی له ده ستداوه،

به پتی ده رکه وتنی نه و سرگردانه ی رپړه و ی ژيانیان گوی و ویرای

سهره لدانیا ن زور خاکه پای و ساده بوبیت، گهر رابه ریوون له ناسمانه وه

هاتبیت ناتوانین فیری بین هه رچه ند خومان لیره دا مانسوو بکه ین،

نه وه ی من پیت بلیم له پاره یه وه، چو ن رابه ریوون ناکارگه لینکی خوازلو

ده ین، په روه رده یه کی به رده وامن، له وه ی بپوامان به وه ه بیت

که سانیک هه ین له دایک بوین به خه سله تی خوازوای فیریه وه، ته نها هه ر

نه مه یه له بته رده تا رابه ر دروست ده کرتیتو په روه رده ده کرتیت.

پنیوسته فیری لیزانی و خه سله تخوازی و هه میسه خوی په رداخ بکات.

تورنیک له کویو سیمیناره گاندا لیم ده پرسن: تایا به راستی نه توانم بېمه

رابه ر؟!

یان دەلی: من بۆ ئەوە ناشیم بێمە رابەری مرقۆ، بۆ ئەوانە هەولێکی  
 بچوک ئەخەم گەر بۆ ئەوەی پێش بلیم رابەریوون دەبێت بەو مەرجە  
 بێ ماو نینگە شتەکانیان بگۆڕن، دوبارە شتێکی حەمبە گەر نامادەویی  
 تەواوی بۆ دەربەین قوربانی لە پێناویدا بدەن.

فینس لومباردی دەلی: رابەرەکان، دروست دەکرێن لە دایک نابن،  
 نەویش بە هەولێکی چەر، ئێمە بەک لەوای بەک نرخیەکەی ئەدەین لە پێناو  
 بەدیھێتانی هەر ئامانجێک شایانی ڕەنج بێت.

لەزانستی دانای زمانەوانی دەمارەکاندا: گریمانە پەکی گرنگ دێتە پێش  
 دەلێت: گەر کە سێک شتێکی بە دەست هێنا، ئەوا هەرکە سێکی تریش  
 بۆی هەیە هەمان ئەو شتە ئەو بە دەست بێت، گەر پابەند نەبوو  
 بە کردنی شتێکی چاک باخۆی بە چاکی لێر بکات، بەلام بێ ماگە لێک هەن  
 لە مکارەدا نەرمەن دەکەن، بەکە میان ئەمە بۆ کە سەکە ئە ڕەخسێت  
 ئەویش خەزی دەسبەکار بوونە، دەبێت لە ناخەووە خەزێکی ئاگرینی  
 بلیسەدارت هەبێت بۆ نەوێ بێتە رابەر، پاشان لە ناخەووە پرسیاریکی  
 گرنگ لە خۆت بکە "چۆن دەبەمە رابەر" ئەو پەرتوکانە مۆتالابکە  
 کە باس لە خەسلەت و شارەزاییەکانی رابەر ئەکەن، لەگەڵیاندا بدوێ  
 نینگە لاوییان بکە، لێیانەووە لێرە.

خوێندنەوێ پەرتوکیکی لەم جۆرە دەبێتە ئەوەی رابەر دروست بکات؟  
 زانیاری شتێکی گرنگو پێویستی دروست کردنی رابەرە، بەلام هەرگیز  
 بەس نیە، هەموو پەرتوکی سەر زەوی هێچ پێناکۆت گەر مرقۆ پابەند  
 نەبێت بە ڕێکخستنی رابەرەووە، بەلی رابەر پابەندی و سیستم، رابەر  
 ڕەفتاری ژيان، هەمیشە لە برەودا بوون.

لېږدهدا هه نديك څاره زايي رابهرت پتېده به خشم، ده ست بهر ه سهر  
خاله گرنكه كان له كه سايه تي رابهردا، به لام له ميانه ي څاره زايه وه زياتر  
فترده بيت بهر ه وپيش ده چيت.

## تو كيت؟

بو ه مو كه سي له ژياندا ټاكارو په فتارو كه سېتېه كي خودي خوي  
هيه، جانيتر نه م كه سه ياريزانك بيت، ناراز خوښتېك بيت، يان پومان  
نوسيك.

پټويسته مرقه شو كه سه بناسيت له پره فتاره ي ده پوښتېت و كاري  
پتېده كات.

هروه ما رابهرش، هه مو نه وشيوازو ټاكارو په فتارانو ي له مامه لكوندا  
هيه، كه له نټوياندا سي شيوازي رابهر يوون دېنم كه به يې هره كېنكيان  
رابهر ي تيرو ته ولو دروست نابيت:

## سهرؤك:

كه سينكه و سهر كړدايه تي كړه لېك كه س ده كات، بړواي به تواناو نه قلي  
خوي هيه، ده بينيت ناميري ټوله و سزا به كېكه له گرنكترين  
په فتاره كاني سهر كړدايه تيه كه ي، زور نرسناكه، گهر كه سيك سهر پېچي  
بكات يان نه رمانكيكي بداته وه دواړه، هه ميشه له سهر خويه و،  
شوينكه و توه كاني هه ميشه ده لېن سهرؤكه، گوتې رايه لي كړدنې پټويسته،  
نه گېنا ټاگر چاره پوانې ده كات.

## سهرؤكي كارا:

كه سيكي زور كړدلوې، نه نها متماڼي هره به خودي خويه تي، متماڼي  
به هېچ كار مه نمو سهرؤكيكي تونيه، سكالايه تي له وه ي هه مو شتېك هر



نه بېټ خړۍ نه نجامي بدات !! پازي نابېټ هيچ كه سيك له جياتي نه و  
كارنك بكات، بويه هميشه جه نجاله، به لام له بهرامبه ردا كه سېكي زږ  
تيكوشه ره، زږ دلسوزه، زږ شاره زاو به نه زمونه له بواري كاره كيدا.

### به رتوه بهر:

بېوای به ده ستوري كژمپانيا كه يه تي، ده سبه كار به پتي نه خشه و پلان،  
به جيبه جي كړدن ده سبه رداري ده بېټ، له هاتو چوډايه به فرماندان و  
چاوډيري كړدن و سه پر رشتي كړدن. گوتاداته نه وې هه مو ته مه ني  
له به دواډاچوني كاردا نه واو بكات، پابه ندبوني برياره كان، بز به ده ست  
هيناني نامانجي داواكراو.

### رابه ر:

كه سېكي داهيټه ره، ده تواني به ناساني به راورد بكات له دځي كارنك  
به رله كړني و دواي كړني، شاره زايه له داناني نه خشه و پلان و مه به ست،  
شاره زايه له جيبه جي كړني نه و مه به سته، بوژينه ره وې هه ستيكي  
جولينه ره له كارمه ندو هاوړيكانيدا په يوه سته له گه ل بهرامبه ره كه پيدا  
به شيوازيكي سه رنجراكيښ، له ناستي كيښه كاندا نه رمه، ده توانيټ  
زالبيټ به سه رياندا به ناساني، نه و تيمې له گه ليډا كارده كهن له هه مو  
شتيك زياتر به لايه وه گرنگه، گرنگي نه داته لايه ني مړوي، بزيه هه مو  
خوشيان ده ويټ، حه زده كهن كاري له گه لډا بگهن، هه رچن كاريكي  
قورس و گرانيش بېټ.

## جیواواری نیوان راپهرو بهرینوبهر:

به پنی ئه وهی له کفراری قورنشندا هاتوه، جیواواریه کی  
جهوهه ری له نیوان بهرینوهرکی لاسایی گهروهو راپهریکی داهینه ردا  
ده کات:

راپهر	بهرینوبهر
داهینه ره، نوێگهروه یه، جیواواریه له هه رکارێکا که دهستی پێبکات.	کارێکا بهرینوبه هات خرایینه ئه سترۆ
بهروا یه بهرینوبه رینی ئیمه که یه ئه سهر مقمانه به خق بوون و تواناکانی.	ئیمه که ی بهرینوبه ده بات، بهروای به هه یزی خه لری و زالبوونی به سهرکاره که دا هه په.
هه سهر کارێکی چاک نه ده جمانه رات.	ئه وهی له سهری پنیویمه بهرینوبه ده بات به چاکی.

## خه سه له ته کانی راپه ری کارا:

ئایا راپهر خه سه له ته دیاریکراوی هه یه تا که باسیان لێوه بکړیت؟  
ئهمه هه سه له یه کی مشتومرێمانیزه، هه ر له کۆنه وه پستقپانی به واری  
کارگرنی تا که کریان له سهری هه بووه، لێره دا خه سه له ته دیاریکراو هه به  
پنیویمه به راپهر ده سه به ر بکۆین، یان ده لێن که سانیکی تایبه ته نه  
هه ن ده بیته نه وانه به راپه رایه تی به یزین، نه هه شتیکی ناله و سه نه،  
راپه ره کان جیواوان له خه سه له ته کانیاندا له تا که ره کانیاندا، به لکه ش  
هه نه ئیک له راپه ره کان ده بیته هتوو له سه ره خویه، یان شه ره شگنیه

تونده، یان فسه خوښو دهمپاراره، یان بېده نگو بریاری به کلایی  
 کهره وه نه دات به بیه نگی و نارامی، وه که نه وهی رابه رنکی دم  
 به خنده به ناموزگار به نه نسوناویه کومه لایه تیه کانی، یان رابه رنکی  
 شالویه ری بړنده و به تینه.

نهره ی ده لیت به هه واته باسی خسه له تی دیاریکرای رابه ر بکرنیت،  
 لیتر برکس) پسوپی به ناویانگی کارگنری دوی توژینه وه یه کی چر پونی  
 ده کانه وده لیت ماسه له که ماسه له ی خسه له ت نییه بڼ رابه ر ټک  
 فراهم به پهنوخت، به لکو کاره که له سر هه لویتست و ټوخنک وه ستاوه،  
 یان له سر توانای رابه ر که له چوڼیه تی مامه له کردنی له ناست هر  
 کارنکا.

له راستیدا، کاره که مشتمو پنامیزه، به لام به رایه کی جیواو،  
 نیمچه بز چوڼیک له نتوان دامه زلوه کاند ه یه، لیره دا کومه لیک  
 خسه له تی گرنکو پټویست هه به پټویسته فراهم بیت بڼ نه وهی کار  
 له پټیک به کی رټیه ریدا ده کات، هرچن بروای به وه هه بیت نه م خسه له ته  
 تاییه تیان هیتدهش به گرمی که مارزی ناده ن، هینه نه بیت چن  
 رابه لیه کی پانو پڅین بڼ که سیتیه کی رابه ر.

له دیدی منوه، لیره دا چهند خسه له تو په فتارتکی گرونک پټویسته  
 ده سته بهر بکرنیت له که سیتیه کی رابه ردا.

خسه له ت	شیکاری خسه له تی رابه رایه تی
پلاندنغان	توژینه وه کان نه وه نوپات نه که نه وه رابه ر ۸۰٪ کات کانی له پلاندنغان دلیه، ۲۰٪ بڼ جیبه جن کردن، هیچ بورلیک بل پټکرت نامالینه وه.
پټکستن	له جورتکی پټک وپټکدا کارده کات، رڼو رابه له پټکستن

کاتومه بستمو په که مایه تیر کال ناده گانگه نوسینگو پښتوس و په ده کانی.	
رابعه رایستی پوړنیکه له هونډی دهرگرښی بریار، رابعه پودلو ده سارقتیت، چاره پوان ناگات چي پوړیات.	بریار دهرکردن
لیهاتوه له په یوه نندی له گل کسینکی دیکه دا، ده زانیت چلن بدوړتو په پامه کی بگه بنښنه کسینکی تو درینه ریزی باه.	هوشیارۍ کومه لاینی
ده زانیت چلن سریشک بیت، که ی سریشک بیت، گرنگی نه داته نه وانه ی توانای به میهنانیا ن هیه	سریشک کردن

خسلته	شیکاری خسلته نې رابعه رایستی
خاوه نې نه نښه په کی پونه	شوی نه و ده بیټنیت که سانیتز نابینن، قبولی نه و پخفان ده کات که له نه نښه کانی ده گریښ، دایزهری پلانټکی نوی داهینه رانه یه، جوش و خروش بزغم بیژکه نویانه ی له که سانیتز دهر پوړنیت.
بزینده و هانده و پالپیره نره	ده توانیت پوهی نارایستی و لیهاتوی و مژانندن بگه یه نیت ناخی شوی که و توه کانی، بروای به هیزی هاندغه له په که په کی توانای پیاو ده کانی دا.
رلشنبری	له زانباریدا چره، تاکو پله ی بالای زانسمتبره و به خوی داوه، توکانی له بره دان، له پیچگی خویندنه و و کترو سمینارو راهینه کاند.
متمانه	نابیت رابعه و متمانه په کی له وړوکی ه بیت، متمانه ی رابعه له توانو بانه ما کانی دایه - نه په هیزی زالبونی به سر کتیه کاند پنده به خفتیت.
پاڼه نښیرون به پلانه و	نورپاڼه نښه به و پلانته دایر شته، ده زانیت بڼگ پشتن به به بستم پوړیستی به کاتو ه وړ هیه، بویه پامنده به و پلانته تا کونای به یی نانومید پوړی و خړ به ده منوره دان.

<p>پاره ————— دی</p> <p>په دې لوست خوښی</p>	<p>شمېر په گړنگېږي په هنر ترېن څه سله ته کاني پايه ريکي سره کړي</p> <p>هغه ژماره د گړنگيت تمايلات له مېدي نه سلاسيده، پايه راټولنښت</p> <p>د سکه کونه مېلپه کاني په خپلوي لاسر حسابي چلېدلو په هاو سړو</p> <p>ماورمه کاني سدي بېنښت، بلپه ټولنيزه مېکاني سرده م ده لښت</p> <p>تسويکي ونځي په خپلوي کارونک له گڼل کاسټپه له پايه ندي په دې لوست</p> <p>خوښي بېنډ هسټ پخوښي ده کات له سله له گڼل کړم پيدا</p>
<p>مؤلف ————— جباري</p> <p>نظري</p>	<p>سرچ نه په پايه بلېمت بېنډ په لام لاسي گڼم خوښه پايه کي ناپه ندي</p> <p>هېنډ، تلماده ي بکات بق چوښتي مامله کړم ټي زانپايه جړولو</p> <p>جړه کاري، گولنه ناکاوه کاري، هلوښته خوښه کاري.</p>

نمانه ژماره په که له څه سله تو ناکاري که سټيټيکي پټيه ريډو له گڼل

دوپانکړنښه وي کاره که زږد له څه سله نه ديارپکړاوانه خوښه، په لام

من نه وم زياتر پونکړده وه که گړنگېږي پټويستره له که سټيټيکي پټيه ريډا

په ننگي دېټه وه، چونکه نايټه پايه ريکي کارلو ديار به يې نه وه نه وانه

ده سته بهر بکات.

## هموت نهيتيه كهي رابه:

### ۱. تو خلوه تي برياريت:

ههنگ... ههچ ههنگي تو به جگه له برهه له ههنت

ههنگهون چهرههههه

رابه رابه تي گردن ههونه بهي ده ركهردني برياره !!

گه سهرجه م خه لكي په نا بهر نه بهر ده ركهردني برياري  
په زانه يان په يوه سست بيت به كار هه كاني په زانه ي ژيانانه وه، نه وا رابه  
په نا ده ياته بهر ده ركهردني برياره چاره نوسمه زه كاني خويي و شوين  
كه روه كاني ده گه ينيته لوتكه ي سهركه وون، يان بهر وه دلپامتيان ده بات.

سهركرده يه ك نيهه پيويستي به نازايه تي بيت به بريار  
ده ركهردن، مه حاله له لاسايي كرده وه ي كه ستيكي ههوپنكيه ي، نوره  
له ناوچه ي بريارو شويته كه وتوه كاني.

پنده چيت دلمان له عالي مزيده دواي زورنيك له زچونو وردبونه وه،  
شكوي مزيده دترسبن له ده ركهردني بريار، چونكه بريار نه دجاميك  
ده رده هه ونيته، بهرگه گرتني نه م ده رده دجامه ش هه موو كه ستيك بهرگه ي  
ناگرتت جگه له به هه زه كان نه بيت، كه ساني لاولو ناسايي له توانيانه دا  
نيه.

نه مجوره كه سانه په نا ده بن بهر ناوچه يه ك دايانشاره به ناوچه ي (شارام)  
قايان له كوونجيكندا به خويان سهر ي خويان كز يگرن، كه ساني به ده ر  
له وان ده رده دجامه مه له كان له نه ستو ده گرن.

به لام روه بهري راسته مينه هه رگيز توخني برياريك ناكه ونيته، پخت به ستر  
بيت به كه ره سه كاني كارپنكردي، پرچه كه به نه نه مونه كاني، ههوله كاني،

ناماده یه بجهته ژیر بهربرسیتی بریاره گانی نه گه به لای چاکی و  
سهرکه وتندا نه شکایه وه .

## چون بریارنکی هه له دهرده کهیت؟

نا لیره دا هه له به ک له م ناو نیشانه دا نییه، بریارنکی هه له کومه لیک  
هوکارو فاکتوری تایبتهتی خوی هه یه، گه ر فیکری بوی و شاره زای بوی و  
ده توالین لپی به دور بین، له کزنه وه شاعری عه ره ب ده لیت:

عرفت الشر لا للشر ولكن لا تقیه      ومن لا یعرف الشر من الخير یقع  
فیه

## ۱. توره بوون:

له توره بوون خراپتر نییه بۆنه وه ی یارمه تی دهرکرنی بریارنکی  
لیره رگریته، توره بوون هه سته تکی بقو قیاناوییه، ده توانیت په ره  
بکیشیت به سه ر چاوه کاوتدا، کویت بکات له بینینی راستیه کان،  
هه به سته که ته هاری بکات، بۆنه وه ی راستیه به کی ناقلو هه له ت  
نیشان بدات، بۆیه بریاره کاوت له ویدا دامه زلوه له سه ر بنه های موش،  
نۆن نه وانیه ی په نجیه ی په شیمانی نه گه زن له ناست نه و بریارانه ی  
له کاتی توره بووندا ده ریا نکرده، چیر په شیمانی دا بیان نادات.

باشترین شتیک له کاتی توره بووندا بیکهیت هیچ بریارو  
فرماننکی هه له شان دهرته کهیت، چاوه یوان بیت تا کو هینور ده بینته وه،  
تا کو شتیانی توره بوون به جیت نه میتیت، گه ر بیده نگ بیت باشتره  
له په شیمانی.

## ۲. سوار بوونی نه سه ی هاندویتی:

بیری مانسو به ته هاری گاری خوی نا کات، جهسته ی مانسوش

کاریکه ری له سر بگرده وه مان مه یه بق بریار دانسان، ئالوزی و  
پهستانی کار ومان لیده کن بریاریک ده ریکه یه مافی خزی  
نه ده یزرو له یزنگی نه ده یه.

## ۲. شوین کهوتنی ههواو نارهزو:

کاتی نه توئی بریاریک ده ریکه یه پتویسته به ته ولوی دایالیست  
له هه موو مه یل و بچوونکی خۆت له چه ماوه یه کی دیاریکر لوبا،  
پتویسته له هه موو لایه که وه بیخه یه ژیر سه رده ی ویزدان هه، عه یب  
نیه به پتی بچوونی به کیک له شوین کهوتنه کان یان وایزکاریک گر  
لایه نی چاکه ت نیدا به دیکرد، هه ق نابینه هه ق ته نها له به نه ره ی  
نیمه بر ومان پتی هه بیت، ناهه قیش هه مانشتیه نابیته ناهه ق ته نها  
له به نه ره ی نیمه بر ومان پتیته، تهره و له سر خزی به ویزدانیه.

## ۳. خۆدایۆشین به ترس:

کاتی ده رکردنی بریار خۆت پرچه کی شاره زایی یکه به که ره سی  
زانست و کار، پاشان بچو سه ره نه وه ی نه خشه که ی بق داده نیت  
به یه هیچ ترسو گومانیك، ترس ده مانفاته ئاستی خه مزی،  
شپه زه یی، بریاری ئاقۆلامان پیده رده کات، نۆقه ی جۆره کانی ترس  
سه ردانمان نه کن، ده ترسین له نه زمونه ئالو دۆپلوه کانی  
پنشو مان، هه ریکی ئالو ئاتومیدی بال ده کیشیت به سه ر به رو  
هوشماندا.

## ۴. کاریکه ره ده ره که کان:

کیش که ستینه کانی خۆت پتویسته دیربغه بنه وه له پرۆسه ی  
بریاردان، کیشه ی کاره هه نرکه یی و لوه که کان، پتویسته به جیا



له به شیکي زه پندا دابنځين، نه وجا برياو بدريت.

#### ۶. زور نمونه يي بڼون:

نقد نمونه يي بڼون له برياو داندې کارونکي خراپه، څرنگه له برياو د وړان به تاييېت له و کرمانيانه ي نوای پلوتينونکي خوار وگوتون، يان کرمانيا شپوه په کان، برياو داندې تاكو د لنيایه کي نه ولو ورنه گون له سر برياو گه يان که زور چا که ۱۰۰٪ نمونه يي ۱۰۰٪، څرنگه له نرسه ته زرينه گانمان په هه در ده چنټ گه په پهرش نه بين له درکړدنې برياو نمونه يي به يې هېچ که مو کورتيه ک.

#### ۷. کاتي هه له:

هه موو کارونک کاتي خوي هه يه، له زور شتدا برياو د که مان هه له ده بيت چونکه له کاتي خويدا نه درلو، ده ستي ده ستي و نواختن له برياو د هه که، له وله په نه م په کخته به چلړنک دوت بخانه وه که نوایي برياو د هېچ سوډيکي نه بيت.

#### ريکي بهر و برياو کارا:

وتمان: هه موو مرقايه تي به دريژايي پڅ برياو نه دن، نه نانت نه وانه ي که برياو نه دن م ه رچ نيه له اړامتي دا برياو د دن له کړدنې شتنيک له ناستيکي به وړدا بيت.

تبايدا برياو له سر ناخوارونتيک، يان کړيني پڅ نامه يه ک.

بويه به خويته راني نازيز ده لنيم: له جيا واره کاندې د اتان ده نيم، نه م ه رت کليله ده توانيت به هويانه و برياو د رتيکي به هيني کارا ده بيت:

#### • برياو داندې بهر هفتاريکي ژيان:

برياردان پيويستي به اړامتيانو برياو د کړنه وه هه يه، نه م که سي

له ژياندا ده گړتیه وه یو بریار د لن هر چن تاسانو ساده ش بیت،  
پنځاره کي یو بریار دان به هتو گوره یه، تا که سیک پابه ند نه بیت  
به م پنځاره وه.

### • بونه وهی بیته جوی خودیت:

ده بینیت نه ورپاره خونیان هی داوتن، نه و سولنه ی ده توانیت  
له تابنده دا لښان سودمند بیت، شیکاری برپاره هله کانت ده کیت  
بونه وهی جارنکی تر نه کړتیه نه و ه لانه.

### • ده ست نیشا کردن:

پنځه مبر (ص) نیرمانده کات که سانی شایسته ده سنیشان بکین  
به رله وهی کارنکی گوره ی پی بسپوین، نه م ناراسته  
په بامبرانه یه بنه مابه که کارگنپی سرکه وتوه پتویسته په پره ی  
لښکین، ورپاهه نه و که سانه ده سنیشان بک که له نه زمونه کانیا  
سودمند ده بیت یان نه قلبانت پنباشتره.

### • پیتلویکی دیکه له پنی بکه:

په ندیک ده لښت "پتویسته به پیتلوه کانی منه وه بریوت یو نه وهی  
له دیدی من یتبگه یت" پوپه ناملزگاریت نه که م سرنجی کښه به ک  
بده له دیدی که سیکي ترموه، گهر پیتلوی که سیکي تر له پنی بکه یت  
له وانه یه په کلای کړنه وه کي له ناراسته یه کی تره وه بیت،  
دلنپاهه هر کښه یه ک سنی دیدی جیاواری هه یه، دیدی تو، دیدی  
که سیکي تر، دیدیکی ساغو نه ولو.

### • هق له نه سته کانت جیا بکړه وه:

کانتی بریارنک نه ده یت هر لېده دوریوت له نه سته کانی پامروت،

يَقُولُ خُوشە وىسى پۈتۈنە يەككى ناتەولوون ئاكرىست پىشتيان  
 پىنبە سىرتى بۇ بىر ياردان، بۇيە غومەرى كوپى خەتاب بۇڭلىك بىكولى  
 براگەى سەردەمى نە قامى بىنى، غومەر پىتى وت روتبە لە بەرچاودوم  
 خەزناكەم ئاۋچاوت بىيىنم، پياۋەكە پىتى وت: رقت لىمە لەۋەى  
 ئىرتىقت لىكوردوم ەقت لامىت؟ وتى: نا... پياۋەكە وتى: كەس بۇ  
 خۇشە وىستى ئاگرى مەگەر ئان.

### ۵ چاكە لەسەر درىزايى ھىلىك نىيە:

لەۋانە يە غوررمان وامان لىيكات ئىمە لەسەر ەق بىن بۇئەۋەى  
 لەپىنگە يەككى سەمرگەدەۋ پاپەردەين، پەيۋەست دەبىن  
 بەرپارە كانعانەۋە بەدىدى خۇمانەۋە بەردەوام، بەلكە پىۋىستە  
 بەدوربىت لە غورر بۇئەۋەى بىتۈنەن دىدىكى راست بۇ بىر پارەكە مان  
 زىاد بىكەين.

### ۵ بىر پارە ئابىتە بىر پارە مەگەر بەجىنەجى كوردى:

ئەۋبىرارانەى لەۋسەپە كاندا مەلگىراون ھىج ئوخىكىان نىيە، بەلام  
 كەر ۋرەت ەبىت، دلنابىۋىت لەۋ ۋرەيەت پىراۋ پىرو گونجاۋە، ئەۋا  
 پىشت بەخۇا بىستە.

### ۵ دۋاى بىر پارەكەت بىكەۋە ئا كۇنايى:

پىياچونەۋە ئواكە وتنى ئەۋبىرارانەى ۋاڭت كىردىون كارىگە شىايانى  
 كىرگىسى پىندانە، پىياچونەۋە لەپىتۇ كىرگىسى خۇدى بىر پارەكە،  
 بەكەمىان مەزانە.

### ۵ بىر پارەكان دروست بىكە بۇ بىرەۋدانى كار:

پىۋىستە كەسىكى ئەرەم بىت، چاۋدېزى بىر پارە بىت بۇئەۋەى بىتۈنەت

همواری بکیت یو نهو دی به سر پښ هاته کاند زال بیت.

### چون بریارکی خیرا نه دهیت؟

له وانه زورنک له خه لکی به کسان بن له ده رگړدنې بریارکی دوست  
له کاشی ناماییدا، به لام پښه رو که سه جیاولزه کان بریاری په کلای  
که روه نه دن له کاته په کلای کراره کاند. !!

هه ندنک کات هه به بریاری تیدا نه رښت که خواخستن قبول ناگات،  
له وانه په له شوینکی مه تر سیداردا بیت، تاپا یو نه مجوره بریارانه  
سراتیژه ی دیاریکراو هه به ؟

وه لام نه رښه، چن پښه به کی جیاولز هه به ده کړی لپانه وه بریاری  
خیرا بدریت:

پښکی (خشته ی فرانکلین)

بنیامین فرانکلین به کیکه له دیارترین دامه زینه رانی ولکه به ککرتوه کانی  
نه مریکاو بریره ی پشتیه تی.

فرانکلین خاوه نی پښه به کی به مسوده یو ده رگړدنې بریاری خیرا،  
خشته به کی ده کړد پیکه اتیور له سو ستون له سر ستونی به که م  
دهینوسی (به لی) له سر ستونی نوووم (نه خښ) پاشان ده سنی ده کړده  
نوسبني کاره نیجا بیه کان له ژیر ستونی (به لی) و کاره سلجیه کان له ژیر  
سنونی (نه خښ) پاشان به رلور دیکي نه کړد له نېوانیادا، هه رایه نیکیان  
خاوه نی هوکاری زورتر یونایه نه وه یانی هه ده بژلرو بریاری له سر  
نه دا.

بلو به خوینه رانی نازیز:

له هر کچه به یکه دامینه رانه و به شتوه به کی نسوی بیی لپیکه روه،

له گزشت نېکایه کی نویوه له کښه که پروانه، به گه دجینه کانی  
بیرکړنه وده دا بگه پری به شوین جینگره وه کارا کاندې بڼو هاوکار یکردنی  
برپاره کانت.

پتم خوشه وریات بکه مه وه له کانی ده رکړدنی برپاره په له کاندې پنیوښته  
ناگات له تهرکیزت بیت، هه ولېده دریزترین ماوه ی زه منی بڼو فراهه م  
بینیت بڼه وه ی پیری تېدا بگه یته وه بڼو کړدنی کاره کت.

### په کورتی:

ده رکړدنی برپار کلیلی دپه رایه تیه، بڼه وه ی برپارنکی دپوست  
ده ربکه بت، ناگاداریه، تورپه مبه، مه ترسه، شوین هه ولو هه وه دست  
مه کوه، نېکه ران مبه، توریښ غموری نمونه یی مبه، یان ده سی  
ده سی به کات مه که، په که مجار دویاتی پاستی تی بابته که بکره وه ننجا  
برپاره کوی له سر ده ربکه.

هه ولېده بوزانه پروسه ی برپارت ه بیت، په ند له نه زمونه کانی پیشووت  
وه رگره، که سینکی داهینه رو بوتیا تفریه، به نوای برپاره کتدا بڼو تاکو  
قونای جینه جن کړدن.

### له کورتیدا:

بېگومان توشی برپاری هه لاش ده بیت، نه مه سونه تی ژبان، به لام  
که سی نرنک نه و که سه په په ند له هه له کانی وه رگریت، کار له سر  
په بیردنه کانی بگات، پاشان لپیان به هره مند بیت.

## ۱. بلینسه‌ی هاندان:

همموره دهسکه‌وتیکی گه‌وره چیرۆکیکه، هله‌واله‌که‌ی هاندان و جوش و

خروشانه

کاره‌کانسان گه‌ر به‌ده‌ریت له‌هاندان و جوش و خروش، ده‌بیته‌ پۆن، به‌کال و کرچی نه‌نجام نه‌درین به‌بێ خروشان و چالاکي.

تۆرێک ده‌بینین ده‌سه‌برداری کاره‌کانیان ده‌بن، چونکه‌ هاندەرو خروشانێکی نه‌راویان نه‌بوه‌ بۆی، ناچارن به‌شوێن کارێکی بیکه‌دا ده‌گه‌ڕێن.

ناخی مرۆڤ پێویستی به‌هاندەریک، هاندانێکی به‌هێز، ها‌ پێناسه‌یه‌کی سه‌ره‌پیی هاندان بکه‌ین:

**هاندان:**

وه‌ك د. دینیس واتلسی له‌كتێبی (هاندان له‌لایه‌نی ده‌رونییه‌وه‌) ئه‌وه‌یخه‌یه‌ مه‌یلی مرقفی تیدا دروست ده‌بیت، کاتێ ئه‌و مه‌یل و هه‌زه زāl بوو یان تاماچه‌ی گه‌وره‌ به‌شجۆلێکی به‌رچاوی هاته‌ دی، پان بویه‌پوی ناسته‌نگێک بویه‌وه‌ همموره‌ مه‌ولۆ هه‌سته‌کان به‌ناگا دی، ئیتر له‌م دۆخه‌دا تل به‌شینوه‌یه‌کی گه‌وره‌ بزولویت، پلانه‌که‌ت له‌ئاسنی تاماچه‌ی گه‌وره‌دایه‌ ئیتر هه‌یانی هه‌لوه‌شاندنه‌وه‌و شکست نه‌هه‌، بزواندن، پان هاندان له‌م چواره‌نگاوه‌ پێک دیت که‌به‌هه‌زێکی ئاگیرین ده‌ست پێده‌کات، پاشان کرداری هه‌یاڵ له‌پێناو جێگیربونی نه‌م هه‌زه‌، پاشان وتووێژی ناخ له‌گه‌ل خودی خۆی بۆ خۆی، بانگه‌شه‌ی نه‌وه‌پۆری ده‌کات هه‌نگووه‌لده‌گه‌زێت هه‌نگاوی جێگیر له‌پێناو مسۆگه‌ر کردنی هه‌سته‌که‌ی تاسه‌رنجام ده‌یکاته‌ گوندێر به‌سه‌رجێک به‌متعانه‌وه‌

بیت پرچەك بێت بە زانیاری و حەزو بەرەو ئامانجە گەیی بچێت ئەمەش  
دەبێتە بە شێك لە بیركۆرنەوه .

چیرۆك:

جاریكیان كۆمەڵێك سەربازی هەلاتوو لە جەنگێدا ئێكسێتیاڵ خواردبوو  
بەرینگە بە گدا دەپۆشتن، لەریگا پیاویكی بە سالاجوو ئافەرە ئێكیان بینی  
منالێكی كۆمبویه كۆلی، داوايان لە سەر بازەكان كرد هاوڕێیەتیان بكەن  
ئەكو ئەوانیش بتوانن بۆ حیاڵ دەریاز بكەن، سەربازەكان بە وەرەجە  
بازی بڕوان هەركەسو بەرپرەسی خۆی بێت، بەلام منالەكە یەیان  
بەتۆبە هەلدەگرت، پێكردن دەستی پێكرد، دواي پۆشتنی شەو پۆژێك  
بەرینگە دا پیاو بە سالاجووە كە ماندووبوو نەیتوانی بچوات لێی كەوت  
بەزەویدا، پێی و تن وازی لێبێنن باخوێمان یزگار بكەن، بزانیت چ  
چارەنوسێك چاوەڕوانی دەكات، هەولێكی زۆریان لە گەلدا بەلام بێ  
سوود بڕو بۆیە بپاریاندا بە جێی بێتن، بەلام ئافەرەتەكە چوێلای  
منالەكە ی خستە نێو دەستەكانی و وتی: ئێتر تۆبە ی تۆبە منالەكە  
هەلگرت، ئەجا بە جێی هیشت بۆ ئەو ی بگاتەو بە سەربازەكان  
بێنەو ئەوێك بۆیەو بەلدەو . !!

پاش ماوە بەك، ئەو پیاو ی نەیدەتوانی ببزوت، ئێلە هەمێكی بۆهات  
كە چاوەڕوانی دەكەن، منالێكیشی بە دەستەو بە !!

لێرەدا دەردەكەوێت، كاتێ هیزی بزانند و پالان لەو پیاو دا ئەما  
ناوێندی زال بڕو بە سەریدا دواخست لە كاروانی پاكردن و دەرباز بڕوان،  
بەلام كاتێ ئافەرەتەكە منالەكە ی پێدا، لێرەدا پالانەریكی زیادە ی بێ  
ئروستەرد، پامماو ی هیزە لە كاركەوتووەكانی بێزا پالی پێوەتا بەرەو

ههولو پښتن.

کهواته پالنهر تاكو بلنسه دايو به هيز بيت، مړو زياتر لي سوبه ند  
ده بيت، هرچنه به رو نه نديشه کاني بسوات زياتر جه ختي له سر  
نه کاته وه.

سڼ جوړ پالنهر:

## ۱. پالنهری مانه وه:

نهم پالنهره به به کک له بهر ترين پالنهره کاني ټاکاري مړو هه زمار  
ده کړيت، هرچن بيزوین و کار به کين و به سر زه ويدا بيزو بچين هينشتا  
پنويستمان به مانه وه هيه ( نارامي، خواردن، نلو، پنويستيه کاني  
بزوین) هرکه هه ستمان به مه ترسيه ک کرد هه په شه له م پنويستيه  
بکات زور به تين ده بزوین و ده سبه جي په نا ده به ينه بهر مسوگر  
کردنی نو پنويستيه.

له جه نگدا ده بيزين سر يازه کان به هيزيکي به تينه وه ده جه ننگ، تاكو  
جه نکه که هيزو بيت ده يان بيزيت له سر زه ويه که ناتوان بيزوین، هرکه  
هه ستيان به مه ترسيه کي زياتر کرد جاريکي تر هه لده سنه وه له وپه پي  
هيزو توانادان، نهمش پالنهری مانه وه يه کاريان تينه کاتو پاليان  
پيو ده نيت بوزالون به سر مانو يوون و شه کاتي و بريند لريدا.

## ۲. پالنهری دهره کی:

مړو به تنه ناځي، ناتواني د ابريت له کومه لگه يان له و ژينگه به ي نيايدا  
ده ژي، کومه لگه ش هه ميغه چنه دهر پرينيکي بزوینه رانه ناراسته ي  
که سه کان ده کات، هر په کاني پلگه يانندن لوياره پولی خويان ده بيننه وه،



## کھسرو کار، ماورائی ہند

له گڼ کښېلو، کړېو کړېو نه وه کار، پوهنځي لرلوانې پالنې او بزواندنې  
 یو د ده سته بهر ده کړن، شونې ده ستې پالنې څه څه پوهې بهرچا پوه، کانس  
 په وروکښې بزونه ده خوښینه وه پان ده چېنه کړېو پوه په پوه نه وه .

پنځوشه شەرت پى بلېم خوينەرى خوشەويست، بۆيىنەرە  
دەرەكەكان پاش مارەپەكى كەم نامىنىتەرە دەرەقەگەى دەرەات،  
بۆيە دەرەبىت ئەرەينى پالتانە لەناھماندا بىت، يان دەرەبىت چاۋەرەوانى  
پالتەرە دەرەكەكان بىن جا يان لەرېگەى ھارپىيانەرە يان ھاندانى  
سەرۋىكەك.

## ۱. ہائپر ری ٹلوہ کمی:

نه مه بان كوله كه به كي گرنكي كه... بيكي كارايه، زرد كاروگره كارايه كي  
برده ولامه، مرقه كه لـ دنيا دا ده ئي، ناسه گـو ته نـگـه ده ئي گـه لـيك نـقـري  
دبنه پيش، گـه لـه ناخي ئهـو كـه سـدا بـيـكي ئهـولـوي متـعـانه و خـرـشـه  
پالـهـري تـيـدا نه بـيـت، نا تـوانـيـت بـهـر دـهـولـمـي بـهـ كاروانـي ژـيـاني بـدا ت، زـرد  
به ناشكرا شكست ده خوات به جركدا نيت.

همیشه نه و هلوئستانه بسپیتره به میشتکت که تیاندا  
سه رگه وتوو بویت، هم میطه هانی خورت بده، بوار مده هیچ شختک  
په شیمانته بکاته وه یان توفسی دلهرمانت بکات، په ختھی موکوی ناسان  
له خورت بگره، لیری پویه پوبونه وه ی هلوئست بیه - هرچه ن خرابیش  
بیته - په ندی لیوهرگره، هم میطه وابه خوتی بسه لمینه تل که سیتی  
به میزیت، وه دک پطه مبرمان ده فو مویته: ثیماندری به میز لای  
په روه رنگار خوله وستره له ثیماندری لاتوا.

## چون کارگوزاره کانت داده مرکیتیتوه؟

دامرکاننده وه پیچه وانئی پالنده، بۆهر سه روکینک یان قهرمانه واپه ک  
یان بهرزخواریکی ناستی رابه رایستی کوم لیک خال باسده که م  
که له مه تر سه به کانی به نورییت:

### ۱. هه ستکردن به ناسه قامگیری:

هه میشه با سه با سه تت له گزاندا بیت، شه و هه مۆکیانه ی کوم پانیاپه ک  
یان دامه زلوه یه ک ناراسنه یان ده کات و یان ده مسته یه ک  
سه روکایه تیان نه که یه ت، واله کارگوزاره کانت ده کات هه میشه  
له دقخی ناسه قامگیری ده رو نییدا بن، پالنه رو جۆشو خرۆشه که یان  
له به یین ده بات.

### ۲. به لینه وه هه میه کان:

که ره به لینه کانت زۆرین، که متر وه فاداریان پیوه ده که یه ت، لیره دا  
متمانه ی خۆت به کارگوزاره کانت له ق ده که یه ت یان ده بکه یه ت  
متمانه یه کی له رتۆک، هه مستی پالنه ریان ده کوژیت.

### ۳. ناداد به روهری (فیل گزی) بی نرخی:

جا نه که ره له لایه نی مادی یان ده رو نییه وه بیت، دیکه مسته ورده کان،  
خه لاتکردنی نادیار، به ها دانه نان یۆ کارگوزار، پالی پیوه ده نییت  
لێت رابگات نه ک دلسۆزیت بۆ ده رپریت.

### ۴. بی ریزی:

مامه له کردن له گه ل کارگوزار یان کارمه ندانی ژێرده ست،  
به شینواریکی خراپ و لیان لینه کات راسو کینه له ناخیاندا نروست بیت  
و نابه لێت هه مستی هاندلتر پالتان له ناخیدا به میتیتوه.

## ۵. دیکھاتوری:

ئەوگەسەي بزاننېت بەرپۆتە بەرەگەي ھەر راي خەزى ئەسە پېننېت و ئالودەي بوو، ئۆز گرانە بەلايە وە لەمىكى بروسىت بدانە وە پېچەوانەي بۆجسونى بەرپۆتە بەرەگەي بېت ھەرچەن ئەو وە لەمە دەقار دەق راستىش بېت، ئەمە ھىزى ھاندانەي لەناخدا دادە مرگېننېتە وە، بۆيە بىل وە لەمىك دەگەزىت ھەرگېز لېسى سولمەند نامېت..

## ٦. رؤيت

ثیمه به‌مشتیویه چاکین، کاتن پنبه‌رشم دروغمه‌ی به‌رز کرده‌وه، رابگه‌ی‌اند کاره‌گان پنبه‌یست به‌وش‌تی‌ل‌وزه به‌پ‌ن‌وه به‌چیت که‌له‌س‌ره‌تا‌وه داپ‌ذر‌ل‌وه، نوی‌ک‌رد‌ن‌وه یاش‌نیه، به‌م‌جز‌ره کار‌مه‌ند به‌ره‌و داهینان ناچیت، به‌ل‌گو به‌ره‌و د‌ل‌ومان ده‌چیت.

## ۷. کاره لیکندراوه گان:

به كيتك له گرنگترین شو فاکتورانه‌ی که پاننان له بزک ده کات له دلی کارمه نداندا شه به هه سست ده گهن به ناپرێکو پیکی له ده ریکردنی فرمانه کاندا، یان هه بونی کاریته یه که له ئامادجه کانی شو و کرمانیا به یه کاری ننذا ده که ن.

## ۸. ناداد پەروەری:

گر کارگزاران مه سستیکرد، که به پیوند بهره‌کشی به‌هولو ناره‌نوی  
خوی مامه‌ای له‌گل ده‌کات، هه‌قیان پس پوه‌تابینیت، قسه‌ر  
قسه‌لوه زیاد ده‌کاتو، کارو پالنه‌ریش که‌مه‌ده‌کات.

## ۹. سروشتی که سیتی:

په فتارت له ناست کارمهنده کانتدا زور کاریگره له سر جوړو  
خړشو د اړمانيان، تايانو له وکسانو ساده و ساکارو  
د مېخه خنده، پان له وانه پت دهنگ به سر گوره و بچرکدا به رز  
ده که نه وه، تايان چېرې له سينه فراوانی ده بېنیت، پاساوو پزړشه کان  
وهرده گړیت، پان فرمان و سزا کانت ناماده و بچ کسانو خه تابار،  
شمشيره که پان دلت به رز و تاشکران له پوره دم فرمانبره کانتدا،  
نه مانه همووی کاریگری نه وای هیه بچ هاندان و د اړماني  
کارگوزارو فرمانبره کانت.

لېره دا هژگارتکی زورتر هیه که ده بڼه هزی د اړمان، مړوځ هونه  
به کار ده بات له د اړماندا وکچېن به کاری ده بات له هانداندا.

که واته خوښه ری تازو وریا به گر خه سله تنک پان توان له مانه هه بیت.

بچی ده بیت هیزی پالنن، هاندان له کارمهنده کانتدا سړوست بکیت؟

لېره دا پزلیک له بهر پوه بهر و پېه ران گړنگی ناده نه هیزی پالنن  
له کارمهنده کانتاندا، به چاوتک لیتان د پوانن گوايه نېعه تنکیان  
پښه خشیون هه به ووی کاریان بل ده سته بهر کړیون، گر نه توان نه بن  
ده سبه نال ده بن و ده که ونه سر شه قامه کان.

نمېش له پاستیدا جیگه ی داخه، نه ووی به مجزده په فتار ده کات، غرور  
چاره کانی د پوښیوه ناتوانیت پاستیه کان وک خوی پیاده بکات،  
نازنیت کارمهنده کانی به کیکه له سر وده ته کانی خوی، گر هاندېرتن  
نه و بهر پوښی زور ویش و بهر دینن.

# كهوانه خوينهري نازيز با پينچ هوڭاري گرنگت پينشكش بكهه سه بارهت به هاندان:

## ۱. هاتنه ريز:

سه په كېكه له گرنگترينو به ميترينيان، كارگوزارو كارموند، هست به هاتنه نيوريزي كوميپاكيك ده كات، پاشان ده بيتنه به شريك، كارمونده و نابيت له ميچ شنيكدا جياكاري له گه لدا بكرنت، هاتنه پيزيش له و كه سه دا دروست نابيت تاكو هستي هاندان و نرخاندن نه كات، هاندانېش ته نها به پاره و ماده ده سه بهر نابيت، كارموند پيويستي به هانداني درونييه، هست به و نرخاندو ريزي توپكات له بهرام بهر خويدها، پاشان نرخاندني مادي، زوريش به و پيويستيه گوره يه نييه، به لكو بوي دوباتبكيته وه كه د انزاشن پيوي به و يش كومپانيا به ره و پينشك و تن ده چيت.

## ۲. پابه ند بوون به به ليتنه كانه وه:

گه ر كارموند به شتوازيكي چاك هاندرايت، زور به كه مي ريده كه و تن له كار بوابكه و تن، يان له تاماده بوون بوابكه و تن، په يوه ندي به كاره كه يوه ده بيتنه به شريك له خوي، هميشه بوره له دواكه و تن له كار، ته نانهت له و گوره پانه ي كه له داميتاندا خوي تندا ده بيتنه وه.

## ۳. به جيتنيان، نواندني زور چاك:

نه كه هر ته نها له لايه ني كار وه، به لكو په فتاري كه سيتي، په يوه ندي به كومه لايه تيه كان له نيوان كارموندان و هاندنيكي ترياندا، له نيوان كارموندان و كرنكاران نه وي عامه له يان له ته كدا ده كات.

## 4. ھەناردە كۈندى بەرپرسىيائىتى

مەبەستىم ئەمەيە دەپىت ھەموو كارمەندىك ھەست بەرپرسىيائىتى بىكەت بەرامبەر كارەكەي، تەركىز بىكەت سەر ئەر نەنجامەي كارى لەپىناۋدا دەكەت، ھەستى ھەرىكەت بىكەت ۋاپىت كە بەشىكى گۈنگە لەبەسىيائىتى تامانچەكانى كۆمپانىيا.

## 5. ئۇخى كۈشتى ۋاپان

ئۇخى دەرونى ۋ جەستەيى بۆ كارمەند كارىگەرەكى بەھىزە بۆمامەلەي لەگەل سەرىكەكەي گەر نەو كارمەندە ھەستى بەبەھو ئوخاندن كۈر نەوا زىياترىن ھاندانى لەناخدا دەپىت، ئۇخە گۈشتەكانى ۋاپانى چالادو لەباردەبن.

چۈن كارمەندەكانت ھان دەدەپىت؟

بابىيىنە سەر پرسىيائىتى گۈنگە، ئوۋى ئەرەي گۈنگەكانى ھاندانمان زانى سەبارەت بەكارمەندىان، ئاگادارپوۋىن لەھۆكارەكانى داپمان، ئىتر بۆلى خۇمان دەپىن بۆ ۋەلامدانەرەي پرسىيار.

چۈن كارمەندەكانم ھانیدەم، بلىسەي ھاندانىان تىدا تار بدەم؟

بەر لەۋەلامدانەرەي ئەم پرسىيارە پىچم خۇلە ئو ھۆكارى گۈنگەن پىن بناسىنم:

1. ھەنگارەكانى ھاندان مەگرەبەر تاكو لەسەرەتلەۋ دىنبا دەپىت

كارمەندەكانت ھەزۇ ئارەزۈپەكى بەرەو باشتەرچونىان ھەبە،

"جىرۇتكرىن لەئالودا پىن كەلكە" بىكەم جار كارمەندەكەت

ھەلسەنگىنە، تاكو ھاندانەكەت شۈتىنى خۇي بىگرىت، ئاراستى

که سی شیایوی بکه.

۲. پیویسته به کرداری له بازنه ی وازه کړندا بښت، کار یو نه وه بکه ن  
که شتمنیتنه ټیټکړایه کی دیاریکړاو، نه وتیټکړایه ش پیویستی  
به زیاد کړدنو که شه کړدن هه بښت.

بابچینه سر نه و خاله گرنگه و پرسپاره که ش "چون بتوانم هانی  
کاره مه نده گانم بده م؟"  
وه لاهه که ش

## ۱. پیا هه لگوتن:

نوسه ری دهرونی "جون دیوی" ده لښت: قبولترین هانده ری مړوډ له کاردا  
حه زی له شتمنیکه شایانی باس بښت، پیویستی مړوډ بوستابش و  
پیا هه لگوتن پیویستیه کی گونی مړییه، هه رکس نه م به هایه پشت  
گوئی بغات نه وه جوانترین ړنگه ی هاندانی له کارمه نده که یدا خاموش  
کړیوه، بزیه ناموزگاریت نه که م خونیه ری نازیز، ته ویلنه یه پشت گوئی  
مه خه که ده توانیت به مویوه به کارمه نده که تدا هه لېده یت هه میشه  
ده سب کاریه، جهخت له سر نه وه بکه نه و پیا هه لگوتنه لای هاورنکانبدا  
بښت، پاشان دوی هه رکارتیک سوپاسو ستایشی بکه، خوتی لی دوامه خه،  
هر نه نها مه لی سوپاس یو نه وه ی کړدت، به لکو بللی سوپاس یو  
ده سب کارپوونت له فلانته کاردا سوپاس یو نه و توانایت له پښاو  
نه و لوب کړدنې نه و کاره دا به کارت مینا.

## ۲. هه ړېشک کړدن:

ده سلات پیدان، گرنگو پیویسته له کانی سوپاسگوزاریدا، خوت  
پنی هه سته به م کاره گرنگه باکسی تر نه دجاسی نه دات.

خه لانگردن:

شتینکی مادی بهرجه سته نه فسونینکی زیارتی ههیه، وه رگنیری هه سته گانه، بویه ده گریست بیه خشریته که سی جیاواز نه مهش هه به وه نده ی کارنکی مادی بیست نه ولو نابیت، ده بیست تیگستینکی بۆ بکیت ناوی بنییت تیگستی شیره ف، مانگانه ناوی کارمه نده نمونه بیه کانی تیدا نومار بکیت، پاشان بیه بیه پروانامه ی پوزلینان به خلات بیه خشریته نه و کارمه نده له بۆنه بیه کی بچوگدلو له بهر چاری هارپینکاسی.

## ۲. بهرز کردنه وه ی پله ی کارمه ند:

هه میشته پوناکیه کی بهرز بۆ کارمه نده کانت دابنسی، داویان لینکه مه نگاری بۆمه لگن، به لام شه م پوناکیه به ریز بونه وه ی پله ی کارمه ندان بیت، زۆرێک له کارمه ندان، به شیوه یه کی باشترو چاکتر کار ده که ن زیاتر به جۆش ده بین گهر کاره که یان په وه یست بیت به بهرز بونه وه ی پله کانیانه وه، نه مه نرخاننیکه بۆیان به شیوه یه کی تایبته، تیاپدا نرخاندنی خودی له خو ده گرت، چونکه پله ی بالا دیدنکی پله پرزه بۆیان، زیاتر له وهش نرخاندنی مادی چونکه پله ی بالا کان له وهش زیاترن.

## ۳. خولی که نه پیدان:

خوله کانی گه شه ی خودی، بۆ به ریز کردنه وه ی تاستی کارکردن، هه سنی کارمه ندان به وه ی پیه ره کانیان سوون له سه ره وه ی هانی توانا کانیان به دن زیاتر ناماده ی وه رگرتن بجن. شه سووه راسته خۆیه ی ده بیته راهبساننکی جیاواز که کاری راسته خۆی له سه ره به رزه وه ندی کارکردن



## ۵. روبەرنىكى سەرەبە خۇيىمان بۇدەستە بەر بگە:

ھەموو كلىبەكان ما لەدەستى خۇتدا نەبىت، بۇھەرەبە كىنكىان  
 ھەرپرستىيەك ھەرامەم بىتە، متمانەى خۇتبان نىدا بىچىنە، پىنان بلى  
 متمانەت بەدەرپرستەكانىيان ھەپە، يەبىيارەكانىيان ھەپە، پىنىان بلى  
 پىپوېستە چ كارتىك نەتھامبەدەن، بوارىيان بۇ پرخسىنە چۈن نەنجامى  
 بىدەن.

## ۶. با بەشدارىت بگەن لەدارىشتىنى ئامانجەكانى كۆمپانىيادا:

نەوكەسەى بەپىنى ئامانچ كارتىكات لەبەردەمىدا دىيارىكلوۋە، گەر  
 بەشدارى نىدا بىكات بىرو راي ۋەرگىزىت يان پرسى پىبىكرىت، تەنانت  
 بەنوكە دەرزىك بىت، زىاتر كارلو بەجەشتەر دەبىت ۋ دەبىتە پالەرىك  
 بىزى لەچار كەستىدا كەئامانجەكان تەزانىت، يان فەرمىنى پىبىكرىت  
 بەشنىۋەبەكى بۇتىنى.

دەتوانىت لەئامانجە سەرەكەبەكاندا كارمەندەكانت بەشدار بگەيت يان  
 دەكرىت ئامانجى نايىتەى بۇبەشەكان دابىنىت بەشدارى خۇيان، گىرنگ  
 نەۋەپە پىشكىيان لەدانانى ئامانجەكاندا ھەبىت، نەمە كارتىكى گىرنگە بىز  
 كەشە پىندانى مىزى ھاندان تىاندلو گەياندىنى جۇش ۋ خرۇش بۇناخيان.

## ۷. كۆبۇنەۋە بۇ دەسكەۋەكان.

كۆبۇنەۋە لەگەل كارمەندەن بۇنەۋەى بزانىت چ دەسكەۋەتەك شايانى  
 بەبەيتانەو كامىيان مەزگەر كرلوۋە، شەۋ ئامانجەى مەزگەر كرلوۋە،  
 پىپوېستە لەبەردەمىدا ھەلۋىستەبەك بىكرىت بەچسەۋى شانانەۋى

دلخوشیەوه سەرئەنجی بێدەرئەت ئەوێ بگۆڕیت بۆ ئامانجێکی بێکە،  
چیزێ لێبردنی دەسکەوت هەریەخۆیەوه ئاوەستیت بەلکو بەرەو  
سەرکەوتنێکی بێکە دەڕوات.

## ۸. بەشداریان بکە لە دروستکردنی هەندێک لەپڕیارەکاندا:

هەندێک پڕیار توانای دروستکردنێان هەیە، بەتایبەت ئەوانی بڕەوی  
کاریان تێدا بەدی دەکۆن، خۆمەتگۆزێری گڕنگاران یان سکالاگانیان،  
یان ئەو کارانەی بای ئەوانی تیا بێت گڕنگە، ئەم ڕەوشە زیاتر بەهێزیان  
دەکات لەچونە ژێرباری بەپرسێتیەوه هەستی متمانە و هاندانێان تێدا  
دەبزوینیت.

## ۹. سەرپشک کردنی کار:

سەرپشک کردن پەسپۆریە، چلن کەستێکی گونجاو سەرپشک دەکەیت بۆ  
ئەنجامدانی کاریکی گڕنگە ئەمە باریکی گرانته لەسەر شان سوکدەکان،  
پۆلەریکی فرلوانیش بەو کەسە ئەوات کە سەرپشک کرلوه بۆ چوونە  
ژێرباری بەپرسێتیەوه، بەشێوازیکی گەورە ئامادەیی دەکات بۆ چوونە  
ژێرباری هەموو کارە کەرە لەگەڵ ئەوێ کەسی سەرپشک کرلو هێزێکی  
گەورەیی هاندانی تێدا دەبزوین و هەستیش بەگڕنگی خۆی دەکات.

بەلام هەندێک کار زۆر گڕنگە بۆ سەرپشک کردن، چونکە ئێکسەتی کەسی  
سەرپشک کرلو لەکۆتاییدا بەرێکی خۆت ئەگڕێنەوه، کەرانه وریابە کەسی  
زۆرنگ سەرپشک بکە و متمانەت بە سەرپشک کردنەکی هەبێت. بۆیان  
پوئەبکەرەوه لەبێتی چەن کۆیونەوه بەکەرە، خشتەیی زەمەنیان  
پۆدەستە بەر بکە بۆ ئەنجامدانی کارە کەیان چاودێری کە لەکە پوونی

## ۱۰. خهونه زانستیه کانیان بو به دی بیتنه:

گەر که سنجیان نامانجیکی شیکارکراوی مهبوو، هاوکاری بکه بز مسوگەر کردسی. بز نمونه کارمه ندیک ههزی له بهرزخوازی بوو ده یویست له خویندنی بالادا بخوینن. یان به ده ستهینانی خوینکی تونیکاری، هاوکاری بکه بومسوگەر کردسی نهو بیروانامه به یان نه وخوله، به مهش نهو ههستی نهو ده هکات تو هاوگیری له گه ل بیروپراکهیدا بز ناینده گه ی نهو، نه مهش وایلینده کات زیاتر جیاواز بیت له نه نجامدانی کاره کانیدا.

## ۱۱. گرنگی به کاته کانیان بده:

پوشنبیری کارگیری ده لیت: کاتی به پیره بهر گرنگه، پیویسته رابه یان به پیره بهر ریز له کاتی فرمان به ره کانی بگرنه، نه نئیرت به شوین هیچ که سنجکیانداو بلیت: ده ست له وه هه لگرو هه رتیستا وه ره، به لگرو پیرسیت: نایا کاریکی گرنگه له بهر ده سته دایه، یان دوا ی نه وه ی نه واونکرد سهردانم بکه، نه مهش وایان لینده کات گرنگی به وه بدهن که نه نجامی نه دهن.

## ۱۲. بهر کهوته هرویه کان له بیر مه که:

وه که نامیریک مامه له له گه ل کارمه ننده کانتا مه که، بلگرو وه کو موقینیک نه وانیشر مه ستو سوزیان هه به .. کتومت وه کو تون، له سه ر نقخی حیزانیه یان لیکرلینه وه بکه، گرنگه کانیان بزانه و نه وکپتانه ی مانسویان ده کات. مه ولیده رنگه چاره یان بۆداینیت گەر له تواناندا مهبوو.

۱۲. **بوردن و به‌خشیینی دیاری و خه‌لات له‌بۆنه‌و**

**مه‌راسیمه‌ که‌سیتییه‌کانیاندا**

هه‌بزی هاندانبان زیاد ده‌کات زیاتر خۆی به‌ئەندامێکی پشتکەری  
کرمانیا ده‌زانیت.

۱۴. **ناسته‌نگیان بۆپه‌وون بکه‌ره‌وه:**

له‌به‌رده‌میاندا ناسته‌نگه‌کان شیکار بکه، چونکه ناسته‌نگ هاندەری  
ده‌رونبه‌و چالاکی ده‌کات، له‌وانه‌یه‌ئەم ناسته‌نگانه پێژە‌ی فرۆشته  
دیاریکاره‌وه‌کان به‌دی بێتیت، ئەمانه مه‌موویان زیاتر هه‌بزی هاندانبان  
تیدا ده‌بزوینیت.

۱۵. **لکا‌داری ره‌فتاره‌کانت به:**

په‌م خۆشه‌ بێمه‌ کۆتایی به‌یه‌کت له‌گرنه‌ترین خاله‌کان، نه‌ویش نا‌کاری  
که‌سیتییه، ئەم خاله‌خۆی به‌ته‌نها کاریگه‌ری ته‌هلوی هه‌یه، نه‌ویش  
ره‌فتاری خۆدی تۆیه‌ له‌به‌رامه‌به‌ر کارمه‌نده‌کانتدا یان نه‌وانه‌ی له‌ژێر  
ده‌ستی تۆدان، چۆن ده‌بوییتو چۆن گوێ ده‌گریت، چۆن په‌خه  
ده‌گریتو قبولی دیدی په‌که‌به‌ره‌که‌ت ده‌که‌یت، چۆن یاساکان  
مه‌مۆلاره‌که‌یت، چۆن به‌ره‌مه‌کان هه‌له‌سه‌نگینیت، چۆن مامه‌له‌یان  
له‌گه‌ل ده‌که‌یت له‌په‌روو نزیکه‌وه، ئەمانه سه‌رجه‌میان هاندان  
به‌هه‌نبه‌یه‌کی گه‌وره‌ له‌کامه‌نده‌کانتدا دپاری ده‌کات.

له‌به‌رده‌دا چه‌ند پو‌خساریکی گه‌رنه‌گ له‌ره‌فتاری که‌سیتی تۆدا پێویسته  
ناشکرا بن:

● به‌هه‌میشه‌یی با زه‌ده‌خه‌نده‌کانت گه‌رمو گوو بن، نه‌که

ده‌سکود.

❖ بىندەنگىر گۈنىگىرە، لەبىدى كارمەندەكتە تىيىگە.

❖ نارى ھەرىكەتتەن لەبىر بىكەو بەنارنى خۇيانەرە بانگىيان بىكە،  
خۇشترىن شىت بەلانى مۇقۇمە ئەوۋىپ بەنارنى خۇيەرە بانگى  
لېنىگىرە، بەتايىپت لەلەين سەرقەكەپەوۋە.

❖ بۇيۇرە، بەرگەي بەرپىرستىتى ھەلەكان بىگەرە، بۇيۇچ پاساۋىك  
مەگەپىن ھەلەكاننى پىپا ھەلۋاسىت.

❖ سىنەم لەكەس مەكە، كەسپىش ھەلەمەنن بەسەر كەسى ئىردا، ئا  
دۇرەنىكى پىك بىتت خۇشەۋىستەر ئەبىت.

❖ دۇرەنىپە، خۇشەۋاپە، بىن دۇرەنى سىنەم، نەرمەبەبىن لارلى.

## چۈن ھىزى ھاندان لە خۇتدا مۇقەر دەكەپت؟

دۇاى ئەۋەى ئەۋرىگەپەمان نۇزىۋەكەدەتۋانن لەۋىۋە ھىزى پالنان  
لەكارمەندەكانماندا بخەپە گەر، بايچىنە سەر كارىكى بىكە نەۋىش  
چۈن ھانى خۇت ئەدەپت؟

### ۱. ھەمىشە كەشە بەخۇت پەدە:

لەۋكانەى ئىمە تىايدا دەۋىن، ۋەستان ھاتۇتە ئاستىكى بىارىكەر،  
بەس بوۋن بەۋەى پىشى گەشتۋىن شىتىكى باھى نىپە، پىۋىست مۇقۇ  
بۇۋانە پابەند بىتت بەگەشەى خۇيەرە بۇشنىپىۋىنى بەردەۋام،  
نەمەش لەپىگەى كىلەر سىمىنار يان گۈى لېگىرەنى ھەندىك كاسىت  
يان مۇتالەكەنى گۇۋارەك بەردەۋام، چۈنكە ھەركەتنى خۇد پەرەى  
سەند زىقەر ھەست بەھاندان دەكەپت ۋەچۇشۇر خۇشەۋىكى

به رده وامت ده بیست یز هه موار کرنی نه وهی فیری بویت، هه موو  
جاریکیش مقمانهت به خوت به هیزترو گه وره تر ده بیست.

## ۲. نامانجی کاریگر دابنی:

نامانجه کان نه فسوننکن یز مروژ گهر چنگی لقی گیر بیت، یژدی  
پیده کاتوه، له ناخیدا بلنسه به کی خروشاندن به ریا ده کات.

محمد الفلاح سه روکی گه وره ی موسلمانان، منال بوو  
له تمه نی شش سالاندا گونی له فرموده که ی پیغه مبه ر بوو (هس)  
ده یغه رمور نه وهی فه تهی قوسسته نینیه ده کات به هه شتیه،  
نه و مناله تمه ن شش سالانه بریاریدا خوی بیته نه و سه روکه، تمه نی  
۱۲ سالان بوو نه سپه که ی تاویدا به ناو شوی دهریادا غاریده کرد تاکو  
خه ریک ده بوونورقم بیت، له و توه سه بیر ناوچه ی قوسسته نینیه ی کرد  
وتی: به وویستی په وه ردگار بیت ده گم، کاتن خه لاقه تی گرتنه ده ست  
تمه نی ۲۲ سالان بو، به که مین کارنک تیایدا ده سبه کاریوو ناماده کرنی  
کرمه لیک سوپا بوو، فه تهی قوسسته نینیه ی کربو فرموده که ی  
پیغه مبه ری هتیا به دی.

سه بیرکه نامانج چون نه و مناله بچوکه ی هاندا، جوش و خروشی تیدا  
بلنسه دار کرد، ناکو گه شته مه به سته که ی.

هه برون نامانجی گه وره و به کار چینه ری هه سنی خوننگه رمی و هاندانه  
له ناخدا.

## ۳. خلوپونه وه:

له واته به پیت سه یز بیت گه ریلیم که مبه خوت خاو بکه ره وه بق نه وهی  
جلو رو خروشت زیاد بگات، له واته به خولیا به کی تایبه تی خونت هه بیت

بهرده وام دلت له لای بیت، پنیوسته مالی خوتت بیر نه چیت، تاسوده بی  
و حه وانوه بدره نه قل و زهینت به مهش چالاکي ده گیه نیته میطک و  
ده ماره کانت تاوایان لبدیت هنزی هاندان تیاندا پوره ده سبتیت

#### ۴. تیانوسی ده سکه وتنه کان:

پنیوسته تیانوسیتک هه بیت ده سکه وتنه هه همیشه یه کانی تیاندا تومار  
بکیت، هه روه ها سرکه وتنه کان، شم تیانوسه ده تولتیت ورت بدانی  
له کانه سخت کانتدا، هه همیشه بورت به لای نه ودها به ریت تل له پرنودا  
چه ندین سرکه وتنت به ده ست میثاوه، توانای جاریکیت به رخنودانی  
هه به بز سرکه وتنی نوه مو سبتیه م.

#### ۲. هنزی گوران:

گه ده توی نوزمن دروست بکیت، هه ولبده شتیکی گوره بگوریت....  
ماهیه تی مرقله واخلوقیتنلوه له گورانکاری ده ترسیت، زقرینه یان هه ز  
به وده کهن له مه مان دلخدا به چق به سترلوی به مننه وده، هه رچون  
هه ندیکبان خولزیاری گلرلنن به لام، لهو به رخنولزیبه دا دودله و لای  
به گومانه، ده بینیت لاز ترین کس له پریاردانیکدا یان هه ستان  
به نه نجامدانی کاریک تیجا بیانه ده ست پینده کات بونه وده ی به ره و باشتر  
بهوات.

گوران به کبکه له گرنگترین په فتاره کانی سه رکرده سه رکه وتنه کان،  
ده بیت به خیرایی بکرت، یق مسوگر کردنی ناینده ت له ریگ به کی  
پاسندا دابرتیت.

بیرمه نده هه ره نسی "جان جاک روسی" ده لیت: هه موو مرقنیک مالی  
خریه تی بزتریو سه ره رقی به لواتیه و به کات له هه لاندایه به بز

نهی چپه رنگر بمار ده کات یو د سبه کار یو نعمان له م گه شته، به مین و ناو رؤش مو زه مبی گورینو نوټ بونه وه.

لږه دا هوکارنکی گونگو سهره کی هه په و امان لیده کات بیده نگ بینو به وه و گوزانکاری به چین شوی ش ترساندنه، به لی ترس له شتنبکی شاراوه و نادیار، له وانه شه له داهاتودا نه وه نه بیت که بیری لیده که بڼه وه، ماهیت و سرور شتی مزیی نیچه هه زتکی به بیده نگ بوون و هښاشی و ناسوده به، گوزانی پنباش نیو ده تی نه کاته وه، هه موومان پیمان خوزه له و ناوچه په دا جینگیر بین و به سلا مته دانیشین شوی ش پنی ده وتری (ناوچه ی نارامی) چونکه نارامی و ناسوده په کی بیسنوری نیدایه بومان نه مش گه به خومان بزانتین هه لیه کی گوره په، به رده وام بوونی ژانمان به په وشنکی نه گورې به رده وام له پژی له دایک بونه وه تا کو پژی مردن، ده بیت هه قی کوشتنی به روزخواری و پیشکه وتن، گوزان یاسایه کی گه رونی، هیچ شقیک له توخی وه ستاودا نییه، هه موو ده گوریت و نوټ ده بیت هه.

یه کیک له فاکتوره جهوه ریه کان له چالاکیه کانی پښه ردا نه وه په بپوا بوونیان به گوزان به تین بیت، پښه ری سهرکه وتو نه وه په د سبه کاره له گوزانکاریدا، لنی به لورې نابیت به نه رمیه کی گه ورده هه ماله یی له گه لدا ده کات به توانایه له هه مولر کرنی یاسا کانی دامه زلوه کاندایق نه وه ی له گه ل نوټ گه ریه کانی ژاندا هاوتا بین.

بچی بقمان له گوزانکاریه؟

● چوله که په کی ناو ده ست با شتره له ده چوله کی سهره رده خت.



● نۆردە رىگايى رەشەباي لىدىقە ئۆرە دەيخەن پالى لىيەرەو.

◆ خوا مىچ خالىك ماکورىت.

ئەم بەدە مىللىيانە چەندىن شىتى تىرىش لەم بابەتەنە، دەپنە ھۆى بۇ  
بۇنغان ئەگۈرۈن ھەزلىنىۋاتقان، ئەزىنگەيى بۆلەكلى پەرۋەرە  
دەكات لەسەر شىۋازىكى چاك، نۆۋە چاكتەرە، گەرئە تۈنۈپەي نەبىت  
ئەرەزىنگەيىكى دۆرلەرە.

پىتەمبەر(س) ھانى مەۋە ئەدات ئىجابى بىت و داۋاي گۈرۈنكارى  
لىدەكاتو دەفەرمۇيت: لاىكن اءدكم اءمە، يقول: انا مع الناس ان  
اجسن الناس احسنت، وان اساءوا اساءت.

ئەرە لەناخى مەۋە ئەداتىت لەتۈخە ئاقۇلاكان ھەلگە پىتەو، داۋاي  
ئەرە لىدەكات ئەۋە بگۈرۈت پىنان ئاقىلە... پەلەبكات و خۇى  
دەرەنگ ئەخات.

لىرەدا پىنچ ھۆكارى سەرەكى لەبەرەم ھەزەكلى مەۋە قوت  
دەپتەو لەۋەيگە دەپەرىت گۈرۈنكارىيەك بگات ئەۋىش:

## ۱. گۇمان:

بىۋاي بىر سۈرۈ قازانچانە نەپە بىۋى دەگە پىتەو لەئەنجامى  
گۈرۈنكارىيەكەدا، بۆيە دەپىنەن ھەمىشە ئودلۇرلۇپ:

( پىنچىر زۆر ھەلەمداۋە بەلام ھىچم دەسگىر نەبۈۋە)يان( بىۋاناکەم ھىچ  
قازانچىك لەئەنجامدانى ئەم كارەدا بگەم ).

## ۲. ئىس لە ھەتەسەكەن:

گۈرۈنكارى پىۋىستى بەجۈرىك لەۋىيە پىيەنەۋەي مەتەسە، چۈنە ئىۋ  
زەمىنكى نەئاسرلەرە، كەسى بەگۇمان دەپىنەن ھەمىشە ئامادەيە

بزانیت چەند خەسارۆمەند نەبیت لەم گۆرانیکاریدا، بەلام سەیری نەو  
زیانانە ناکات گەر بەنگۆرپی بەیتیتەو.

چەند جوانە وتەکی جۆن کەنەدی: بەرنامەی مەزگاریک زۆرێک مەترسی  
و تیجونی هەیە بەلام لەو کەمترە کە لەکارە ئاسانەکاندا پورنەدات.

## ٢. ترس و بیم:

ترس لێمان ناگەرێت مەزگاریک بەدلی خۆمان بنێین. ترس هەستێکی  
ئاساییە، هۆکاریکی ژالەبەسەر ژيانماندا، رێگریمان لێدەکات و کێشەمان  
بۆ دینیتە کایە.

## ٤. رۆتین:

نەوانەی چەند سالتیک لەکاریکدا قال بوون بەوشێوەیە خۆی، زۆر  
قورسە بەلایانەو گۆرینی نەوشەقلە، بۆیە پەفتاروکارە خێر پێو  
گەرلەوکان قورسترین ناستەنگن لەبەردەم ئەو کەسانەی خولزبازی  
گۆرانیکارین.

## ٥. ناپەرەزایی بەکۆمەل:

زۆرێک لەپێشەو بەپێوە بەرەکان ترسیان لەو هەیە مەنگاو بەرەو  
بیرۆکەیک بنێنێو مایەی ناپەرەزایی بێت، ترسان لەبەرزبونەوی  
دەنگی ناپەرەزایی رێگر دەبیت لەبەردەم گۆرینی خولزادو.

چۆن بتوانم گۆرانیکاری قبول بکەم بەنەرمی مامەلەی لەگەڵدا بکەم؟

پێنج مۆکاری گەرنگ هەیە کە گۆرانیکاری دەکاتە شتێکی پێشولزی قبول  
کردن:

## ١. گۆرانیکاری بکەرە پێرەوی ژيان:

هەمیشە پورەپەرزێبە لەبۆتین، یان شتە تۆکمەکانی وادەزانیت گۆرینیمان

کاریکی باش بیت، مولیده بیرکرنه وه کانت هیزی گویانکاری بکات  
به شینواری جۆرلوجۆر.

گهر تۆ سه رۆکی کاریکیک بیان لپی سرلوی خیزانیک، بیان تعینکی کار  
به پیره ده بیت، همیشه هاولی نه وده خۆشه ویستی داهینانو  
گویانکاریان تندا بچنیت.

## ۲. بزوتنه ره:

زۆرنک نه پرسیاره ده کن، کانتیکی گونجاو بۆ گویانکاری کامیه،  
همیشه وه لامی منیش نه مه:

❖ کانتی ناسنگ نه منیت، ده بینیت تل کاره کات به ناسانی  
به پیره ده چیت گهر بتوانیت وه لامی هر پرسیارنک به دیت وه،  
هرکی شه به ک چاره بکیت، نه وکاته به شوین ناسنگی نویدا  
ده گهریت.

❖ گهر زیاتر به خنه له دخی کار بگرت، زیاتر هه لده گهریت وه  
له ویا ساو ریتسایانه ی به سهرتدا زالن.

❖ کانتی هه ست به سستی و هه زنه کردن بۆ چونه سهر کار.

❖ کانتی هه ز بکیت بچیت بۆ شوینتکی دیکه به دهر له شوینی  
کاره گهی خۆت.

نه م نمونه پنده چیت گشتگیر بن له ژياندا، گهر هه زو هیزی هاندانت  
نه بیت، بیان ده بیت به پۆتینیک هرگیز داهینانی نابیت و هیچ جیاوازیه کیش  
به دی ناکرنت، گه واته ئیستا کانی نوکرنه وه گویان و داهینانه، گهر  
نهو چه مکانه له ناخدا چاند، نه وکاته هه ست ده کیت به هه نعیه نی  
گویان و گرنگیه کانی.

۲. تەنانت كەلو پەلى مالیش بگۆرە:

مەنبەلەكلەپلەكلى ناو سال بۇلارەيەكى دىزىزودەك خۇى بىنننەو،  
شونىن گۆرگىيان پى بگەو ھەموو جارىكېش با شونىن دەستت دىار بىت  
بەر گۆرپانەو.

گەرتق پىبەرى تىمىكى كاركرىت، چۆن كارىان تىدەكەيت لەگۆرپانەيان  
پلزی بىت؟

پىوئىستە پەجاوى ئەم دەخالەى خوارەو بگەيت:

۱. نەخشەكى وردو ناشكرا دارپىزە بۇلە شتەى ئەتەوت  
بىگۆرپت.

۲. جوغزىكى زەمەنى بۇ دابنى.

۳. تونىكارى نەخشەكە بگەو لەماناكلى وردببەرەو.

۴. ئەم تونىكارىە نەايش بگە بەرنگەيەكى ئىجايى و خروشەو.

۵. ئەوانەى پوئەدەن لەگۆرپانكارىەكەنا پونىيان بگەرەو،  
كارىگەرەكان لەسەر كۆمپانبا دىارى بگە.

۶. ئەگەرى گرىمانەكان دابنى، بەرپەرچەدانەو بەكى زانستيانەى بۇ  
ئامادە بگە.

۷. ھەلمەچۇ، ھەموو بۇچونەكانت پىن قىول بىت، ھەرچەن شىتىكى  
لەناكاوئىش بىت.

۸. بچۇ ژىرىارى بەرپرستى دەردەجنامەكان ھەرچونىك بن.

۹. تەرمبەلەھەمواركرىنى نەخشەكەتدا، ھەر كەموكرىبەكت تىدە  
بەدى كۆر بىگۆرە.

۱۰. سوپاسى ھەموو لایەك بگە، لەوانەى نەخشەكەيان پىن

په سندهو له روانی پټیان په سندهو نه بده نه لراوه .

## له کوناییدا ده لیم :

گوزان کارنگه هیچ که سیک نارونه زوی ناکات، وه که خوی ده یوئ  
بعینیتو، ده سته یه کی که م نه بیت هه لاسمن به نه نجامدانی نه وانیش  
خاوه نی بویری و هیزه .

به لام ده بیت نه وهش چاک بزاین هه موو ده سکه وه مرؤیه کان نابنه  
پاسه قینه به کی به رجه سته نه ها به بویری و نازایه تی و گوزان نه بیت،  
پاپه رین به ورده وه شکاندنی کۆتو به ندی نه ریت و باو .

نیمتر نو خۆت سه رپشکیت بریارده ده بیت له نیوان نه وه ی که سیک  
ناسایی و ده چیه ناوچه ی نارامی و ناسوده ییه وه، یان که سیک کی کارا  
هه لده سیت به گزپینی نه وانه ی نه گونجاوون له گه ل تودا؟

## لەبارەى گۆرانمە دەلىل:

ئەو تاكە شتەى جىگىرە نەگۆرە، ئەو گۆراننىكى بەردەوامە..

مەزكۇر

پىشكەكتەن مەھالە بەين گۆران، ئەوانەى ناتوان گۆرانكارى بەسەر  
نەقلى خۇياندا بىتن، ناتوان گۆرانكارى بەسەر ھېچ شتەى تودا بىتن..

خوج بوناد شۇ.

پىنويسنە نىمە بىيىنە ئەو گۆرانكارىەى كەلەجىھاندا دەبىيىن..

كاندى.

ئەوى پىنويسنە بۆگۈرپنى مۇۋە ئەو بە خۇدى خۇى بگۈرپت..

مەزكۇر

ھەرچەن ژىانت تال بىت، لەگەلىدا بىر، ئەقەت و جىنوى پى مەدە،  
وەكو پىرشو پەلاشى باخچە بىزلى بىكە، خۇت خەرىك مەكە بەمەردان  
بۆبەدىيەننى شتى نۆى، شتەكان ناگۈرپن، نىمە دەبىت لەگۆرپاندا بىن.

مەزكۇر

گۆران شتەگەو.. پىشكەكتەن شتەى تەر، گۆران زانستىيە و پىشكەكتەن  
پەدۇشتە، پىشكەكتەن ناگۈرپەكى لەسەر نىە، بەلام مشقۇمپا مەتتە.

مەزكۇر

گۆران جىگىرە، ھىماى پەلەكىنە، ھىلكەى مەنقابە..

مەزكۇر

گۆران وەكو زەمەن كەللەشەقە، ھاوشان ھېچ شتەى لەخۇى زىانەر  
تواناى پەپەو بونەوەى نىە.

مەزكۇر

پىياو ناتوانىت بەين ئازار خۇى بگۈرپت، خۇى مەپەپەو ھەرخۇشى  
ھەلگۈرە..

مەزكۇر

ئېمە كىنە مان ئەو يە لەيەك كاندە قىمان لەگۈرەنە ھاۋكات خۇشمان  
دەۋىت، ئەۋەي دەمانەۋى شەكەن لەلەخى خۇياندا دەمىننەۋە بەلام  
دەيىت باشقۇر بىن.

سىدىنى ھارەس

بىرلە ھەۋدا قورسەي گۈرۈنى خۇدەي خۇت بىگەرەۋە ھاۋكات  
لەۋەتتە گەيت چۈن سەرگەۋىم يىت لەگۈرۈنى كەسانىخدا.  
مارك توتۇن؟

پىۋىستە پىشەكەۋىن بىگۈرۈنۈ ئۇيخۇۋىزىن، ئەگىنا دەيىن بەبەرد.  
كەنە؟

ھادام شەكەن لەلەخى خۇياندا، دەيىت ئەيەلەن لەلەخى خۇياندا بىن..  
مىتەت بىرەت؟

كار لەۋەدا نىيە ھەندىك كەس خاۋەنى ئىدارەۋەن ھەندىكى تر خاۋەنى  
نەن، بەلكە ھەندىك ئامادەي گۈرۈنگارەن ھەندىكى دىكە ئەۋ  
ئامادەيەيان نىيە..  
چەمىز گۈرۈن.

#### ۴. كارگىزى قىزارۇ گۈرۈ بۈۋى:

ئەۋەكە سەنەي ئاتۋانن بۈيەۋى گۈرۈ بۈۋى بىنەۋە سەيپان دەمەن.

الىكىسى كارلايل

ھادىيە ۋەرەۋ باقىل لەگۈرۈ بۈۋى بىگەن:

ئەم بانگەشەي چەند نامۇيە بەلاتەۋە، بىرۋام يىتەكە زىادە بۇيى ناكەم  
كەبانگت دەكەم كەمىك مىشەك ھىۋر بىگەرەۋە.

مىرۋۇ كاتىن كار دەكەتۈ ھەۋى ئەدەت، بۈيەۋى قىزارىك دەيىنەۋە  
ھەۋەھا توشى گۈرۈ بۈۋى دەيىت، مىن لىرەدا ناچەم پال ئەۋەنەي بانگت

دەكەن بەين لوتريك بۇئەۋەي زالبىت بەسەر گىزۇ بووندا، پىزگار بوون  
لە فشارى كار، دلتىام ئەۋە مەھالە، پىت دەلىم؛ ۋەرە باقىز بىن چۇن  
كارگىپى لە گىزۇ بووندا بىكەن زالبىن بەسەر فشاردا؛

سودەكانى فشارو گىزۇ بوون؛

خەرىگە گويىبىستى پوسبارىك دەيم لەمىشكندا دىتو دەچىت، ئايا بۇ

گىزۇ بوئىش سودى ھەيە؟

ئايا كەك لە فشار ۋەردە گوين؟

ۋەلامت ئەدەمەۋە بەلى.... بايۇنى بون بگەمەۋە؛

بەريۋە بەرىك پىزۇدەيەكى ھەيە، دەيىت لەكانى ديارىكرلۇدا

بگاتە ئەنجام، بەدلتىايىۋە گىزۇبوون بەرۇكى پىندە گىت،

فشارەكان لەسەرى كەلەكە دەين، ئەم گىزۇبوون فشارەش نۇر

گىرگە، ئايا خەۋك نىە تاكو تاكوئايى بەۋ كارەي دىنىت

لەكانى ديارىكرلۇدا؟

خويندكارىك لەقۇناغى خويندنىدا، تاقىكرىنەۋەي ھەيە دەيىت

پىلەي بەرۇش بەدەست بىنىت، پىويستە توۋشى گىزۇ بوون

بىت بۇئەۋەي زياتر ئاگاي لەئىزەكەي پىت.

زىنىك بۇ يەكەمجار دوگيان دەيىت بەقۇناغى گۇبانكارى

دەرونى جەستەيىدا تىپەر دەيىت، ئەم گىزۇ بوونە زياتر سودى

دەكات ۋە ئاگاي دىنىت بۇ پارىزگاركرىنى خودى خۇيرىد

كۆرپەكەي.

**لەسەرچەمى ئەمانە ئەمەۋىت چى بلىم؟**

ئەۋەي دەمەۋىت بۇيى بىچم خوينەرى ئازىم، ئەۋرەفتارە نەۋەيەيە



له مامه له گردن له گه له گه له نڅی گرد بوونو فشاردا، پټیت په سهند  
پټیت و هک کارنکی واقعی مادام له سنورنکی دیاریکر لودیله، هاوکاریمان  
ده کات بز بهرزی وره مان، سه رجی زیاتر بق نڅه که مان.

مادام گرد بوون ناڅکه په نیتته حاله تی توپه یی و، داپمان و نیگه رانی، نه وه  
گرد بووننکی بی مه ترسییه، به لی ریزه به کی ته ندروست له گرد بوون  
وه رگره و واز له پاشماوه که ی پټنه.

دکتور "بیتر هانسون" له کتیبی "چیزی گرد بووندا ده لیت: زقر بوونی  
گرد بوون، زیاد بوونی گرد بوون زیان به خشه بومان.

گرد بوونی زقر له بهرهمی مروت که م ده کات وه، متعانه ی به خوی پی  
که مده کانه وه، ته رکیزی پی له ده ست نه دات، هاوشان که مپونی گردی  
به تاییهت بق که سانی کارا هانی نادات ناییزو پټیت یوکارو به رو یوم.

## هۆکاره کانی گرز بوون چين؟

تۆيۇننە دەيەكم بۇ ۲۰۰ بەرئۆرە بەرئۆرە خاوەن بېيار لە ۱۲ كۆمپانىيار دامەزداوەی جۆراوجۆردا بەنەجام گەيانە، "جون هۆلرد" بېياریدا كە چەن تاييەتمە دىئىتېبەكى سەرەكى هەن كە دەپنە هۆی گرز بوون بە تاييەت بۇ بەرئۆرە بەرئۆرە خاوەن بېيارە كان كە:

### ۱. دەپنە سۆسنى:

فەیلە سۆسنى گەرە هەيژووت، وتەبەكى بەنرخى هەپە دەپنەت: زۆرینەى ئازارە كان لە مەرقەدا تەپەپە زانیاریەكى زۆرى هەپە، بەلام خاوەنى هیچ شتێك لەمیز نییە....

بەپاسى چىنێك لەخەلكى خاوەنى زانیاری تۆدین دەتوانن بەوشەى جوان تۆرت بگەن، بەلام لەناسنى كاردا خاوەنى بېيار نین، دەسەرسانە لەناسەت دەسەلاتێكدا كە خۆی لەو گەرەتەرە، لێرەدەلەم كەسەدا گرز بوونو لاولزی سەر هەلنەدات، پۆرەرتكى پەپ كراوە لەنێوان كارو زانیاریەكەى لەلایەن كەمى لێزانینى لەلایەكى دیکە.

### ۲. گومان:

ئەوكەسەى گومانى لەزانیاریەكانى خۆى هەپە، گرز دەپنەت، دەپنەت بەندەى حالەتى فشارو تۆرەبوونێكى بەتین، ئەو ئەنجامەش بەدەستى دىئىتېبەت بەسروشستى درەنجامى ترس و نېگەرەن بونەكانىتى، هەر بېيارێك دەریكات كارێگەرەكى سلبى دەپنەت لەسەرى، چونكە هتەمانەى بەو زانیارانەى بەردەستى خۆى نیە.

## ۳. مائىدوبوون:

يىگىرمان مائىدوبوون كارى خۇي لەمىزۇ دەككات دەيىت  
گىزىبوون فشارى تۈرە بوون.  
بەزىادىكىنى ھۆكەرەكانى پىشووۋ ئەوانى جۇن ھورد  
دپارىگىرد، مېش چەند ھۆكەرىكى تىر دەيىنمەۋە گە مىزۇ پىيان  
دوچارى گىزىبوون دەيىت:

## ۱. بى بەھايى:

ئەۋكەسەي ھەستى بەيى بەھايى خۇيگىر ھەر ھەۋلىك بىدات ھەست  
بەگىزىبوون دەككات، دەيىت بەھادار بوون لەبەزىۋىنەۋەي پىلەي  
كاردا يىت، يان ۋشەي سوپاسگوزارى ئاراستەي خۇدى خۇي  
بىكىت.

## ۲. شىرەيى:

نوسراۋى گىرنگ، سويچى ئۆتۈمبىل، تىكىستى بەلنىەكان،  
تەلەفۇن، گەرگەتەرخەم بىن لەپىگىستى شەككەنمان  
خۇنىسارد بىن بەرامبەريان، گىزۇ دەيىن زىاتىر قىمان  
ھەلدەيىت.

## ۳. نەۋىتەكانى رۇزانە:

ۋەك بۈكەشى گىشتى، ۋەمەكانى ناخۇلردن، ئەمانە ھەمويان  
بارمەنىدەيى گىزۇ بوون.

## ۴. نازارى جەستە:

بەلنىبايىۋە گەر نازارىكى جەستىيى ھەيىت بەتايىت  
لەزىخاپەن، ئەۋكەسە دوچارى ھالەتى فشارى گىزۇ بوون ۋ

توبه يی ده کات.

#### ۴. تازاری دهرونی:

حالتی دهرونی نقد گرنگه له گه له بیرانه کانی دهرونی و سکزداری وه که ده ده سندنای خۆشه و سستیک، پان ئیپه پین به نه زمونیکی تالی دهرونییدا، نه مانه بوچارت ده که ن به گزینی و فشار و نا په حهت بوون.

درباره گرزیونی نقد داگهرت نه کات:

بو گرز بوون چه ند نیشانه په که هه به :

● له ده سندنای چیر، یان دایران له خواردن.

● ده نگ به رز کرینه وه، لیدانی دل.

● دزاییه تی و پینده بوون.

● په رکم، ژانه سه ریکی نقد.

● نیمچه بوخاوی بهرده وام.

● خه ویزان.

● کیشی تازاری نه ژتقو پشت.

ده گریت نه م تیکسته به هۆکاری زیاتو دریز بکریته وه، به لام هه رکام له م نیشانانه گرنگو به ربلوین پیویسته چاودیری بکه یتو هه ولی که مارۆدانی بده یت.

به رگری له خۆت بکه دزی گرزیونی نقد:

سه ره تا نامۆزگاریت ده که م هه ندیک له ده بپینه نادرسته کان بگه ره بژ دهر پینسی نیجایی له جیاتی نه وه ی هاو له بکه یت "نه فرهت، نه سه جییه، شینت بووم" هه میشه بلی: (لاحول ولا قوه الا بالله، الحمد له، قدر الله وما

شأ الفعل)

گەر شىتتىكى خىراپ پويىدا پىئويىستە خۇمان بىدەين بەدەستەۋە، پاشان بەھىۋاشى ھەۋلى چاك كىرنى بىدەين، بەلام گەر پەنا بەرىن بىق پىق ھەستان وگىزى بەقسەى ئاشرىن تەۋا ھىچ سودىك ۋەرنەگىرن.  
بۇيە كۆمەلىك نەزمىت بىق دىنمەۋە ھاۋكارىت بىكەن بىق پىزگار بىۋىن لەۋ نەخۇشە:

### ۱. دەسلەت پىدان، سەرىشك كىرن:

ئەۋكەسەى دەيەۋىت بىتە پىتەرىكى كارا، پىئويىستە ھەنەرى سەرىشك كىرنى كارا بىزانىت، لەسەرەۋە باسەى گىرگىكەكانى سەرىشك كىرنەن كىرد، لىرەدا باسەى تەۋ پىسپىۋىيەى ئەكەين، كە گىزىۋ لىشار دەكۆۋىت، كاتتىكى زىياتىرت بىق ئەۋەخسىنىت بىق نەۋەى بەشىۋىزىكى چاكىر مامە لە لەگەل كارەكاندا بىكەيت.

### ۲. رىك خىستىن:

گەر لەكەشە ھەۋاپەكى رىكە پىكدا بىۋىت، ئەم پەۋشە ھاۋكارىت ئەكات بىق پىزگار بىۋىن لەلىشارۋ گىرۋ بىۋىن پىكخىستىن لەپىكخىستىن خۇتەۋە دەست پىدەكات بىق يەكەمايەنىيەكانى تامانجەكانت لەنوسىنگەۋ كاغەزۋ نوسىراۋەكانتدا كۆتايى دىت.

### ۳. ھەرەۋەزى:

كار كىرن بەگىيانى ھەرەۋەزى، داپەش كىرنى پۇلەكان بەسەر ھەرەكەك لەكۆمەلەكەدا، بەبى دەرخىستىن بەرپىرسىجارتىنى خۇدى خۇت .

### ۴. غەمى راپىردۋ لەكۆل مەگرە، بانگى

کښه کانی ټاينده ش مه که... ټوه چور... چور...  
ناکه پټه ټوه پټويست به بيرليکړنه وړه تاکات، کښه کانی  
سبه يني ه لگره ټاکو غيه يني د پټه پټش.

## ۵. سهيري نيودهی کوپنکی پوپکه:

سه رنجی نجايه کان بده، له بده رده م شته باشه کانداه لوتيسنه  
بکه، ده ست بغه نيو ده ستی نه وشته نو ياندهی غيريان بويت،  
وريابه له ژياندا چاريلکه يه کی په شته له چاروليه ته نه شته  
خراپه کان ده بينيت.

۶. غيړی هونری هه ناسه دان بيه:

هه ناسه دان هونره، ده توانيت پويه ريکی هنيويت بؤ بسازنيت،  
وه رو با غيړت بکه م به ريگه يه کی دروست هه ناسه بده يت:

● هه ناسه هه لمزه له ريگه ی لوتوه به هنيواشی ټاکو ژماره ۴  
بيژيره.

● يوه سته ټاکو ژماره ۲ بيژيره.

● به هنيواشی هه ناسه که بده وه له ريگه ی ده منوه ټاکو  
ژماره ۸ بيژيره.

● لانی که م هم کاره ۱۰ جار دوباره بکه ره وه.

## ۷. راهبانه وه رزيه کان به کارينه:

پټويسته چالاکي جه ست ييت هه ييت بؤ ټوه ی گزي و  
نشاره کانت له بهين بچن، هه ريک له نيمه جه زی له جزيک  
له جزيه کانی وه رزيه، به لام نايکات به بيانوی نه بونی کانی  
پټويست، بويه ناموزگاريت نه که م مافي خوی بده به جه ست،

گهر میچ خولیا به کت نیبه، نهوا سرگره رم کردن بهوه زلسه و  
باطحریقن یاریده ده ره بیل نه م کاره.

## ۵. مامه له کردن له گهل که سانی پتکه بلنددا:

مامه له کردن له گهل مزدا به شینوه به کی گشتی پیویستی به لیزانینو  
هونه ره.

هه موومان پوزانه پویه پی جه ند که سانیکی مامه له قورس ده بینو ره،  
که پیویستیان به لیزانیه تاگر شیت نه بن به ده ستمانه وه:

لیزه دا نو جزر شینوای نهو که سانه ده خهینه یوو:

## ۱. شورشگیزی:

که سینگ زمانیکی پاراوو پیچ و په نای هه به، زورجار ده نگي  
به رز ده کاته وه، هه په شه و به لئندان یه کتکه له خه سله نه  
سولوه کانی، به نارامه گهر ناکوکی له گهلدا بکیت، ده ست  
ده کیشیت به سر میژدا به توندی، کار له گهلدا نه گاته نه وه ی  
په لاماری جه ستیی و لئدانی قتیکه ویت.

## ۲. له قینه وه:

زور سکااو هه په شه ده کات، زور قورسه زالبون به سهریدا،  
هه ستی ناسکه به لام له به رامبه ردا زور هه ستیاره به رامبه ر  
به په خنه هه میشه له سر کورسیه.

چون له گهل نهو سوو جزره ی پیشودا هه لسوکه وت بکهین؟

کانی پیویستی به درئی یا هنور بیته وه، قسه ناشیرینه کانی به هه نولسی  
پن بیره، به ناوی خویوه بیویننه، هه ولبدده ته رکیزی به ره ره سر  
بازنجیره ی بیره خراپه کانی بیچریت، چاو بیره چاوی، وای بو ده ره خه

لئیس ئەترسیت، بۆچونى خۇتى بىۆ دەريۆرە بە ئاشکرا، مەشئومى بىن  
کەلکى لەگەل مەگە، ئوای يە کلايونەوى کىشەگەى لىيگە بە مینواشی.

## ۲. سەرۆە نەشت کار:

هەمىيە هەلۆیستى بەرگىکردن وەرەگىزىت، وادەزەنیت هەر لە ماھىتى  
يە وەستى مەزە، گەر هەلە يەك پویدات، تەرە دەبیت لۆمە دەکات، زو  
تەرە دەبیت، هەزى لە تۆلە سەندەرەو ماف وەرگرتنەو یە.

## ۴. هەمىيە گەلەى دەکات:

زیرەگە لە نەزىنەوى هەلەکان، مانەو ناییت لە گەپان بە ئوای  
چارە سەردا، مەندەى چۆ دەبىنیت لە گەلەى و دەرخستى عەیب.

## ۵. سەلبیە:

لەگەل ئىجابدا پىك نایەت يان گۆرانیك يان بىرۆکە يەكى نوێ، زەنگە  
لە پۆکە شکرەنى کارەکاندا.

چۆن لەگەل ئەم سى جۆرەدا مامەلە بکەین؟

لە پۆکە شکرەنى کارەکاندا.

چۆن لەگەل ئەم سى جۆرەدا مامەلە بکەین؟

مافی خۆيانيان پێیدە گویان بۆ بگرە، بەلام لەگەل بۆچونە هەلەکانیاندا  
مەبە، مەشئومى لەگەل مەگە فرسەتى بەدەرى بۆ بەتالکردنەوى  
سەلبیەکانى لێگفتوگودا، لێگفتوگودا نەریکیز بکە سەرئەوى بزانە  
خۆزىارى چىو دەسکەوتى چىە.

## ۶. ميانەرەوى:

کەستىكى نەرمو نیا، هەرچىەك بلیت پىنى پەسەندە، هەرگیز دزایەتى  
ناکات، ئەترسیت لەوى تۆی لە دەست بچیت، هەستەکانى بەشارەزایی



نهشاريتهوه، زور پوزرش دينينهوه. نه ناهت نه گهر شاياني پوزشيش  
 نه بنيت، له وانه به نه محوره كه سانه يه كه مجار په سهند بگړين، به لام  
 مه ترسي له ووه دايه برېواي به ږه خنډو ناموزگاري نيبه، چونكه  
 پالنه ركانې ده به ویت له ده ستنې نه چیت، به لام نه وگه سې برېوان  
 پښه كات، بې نه ووهی هه ست بگه یت پالت پڼوه ده نښت هه ست  
 به هه له بگه یت.

چون مامه له له گه ل نه مجزوه كه سدا ده كه یت؟

هه ست به خزشه وپسښه يه كي راسته فینه بگه، بڼه وشبه له ووه سف  
 كړدنې، به لام هينده ده سپښخه ر بڼت به ده برېني بؤچونه كي  
 به بوزيره وه، پښې بلي گړنگ ترين شت به لای تږوه له گوټيې ستنې وشي  
 وه سف كړنه كاني نه ووه به راستي له بؤچونه كي ټيگه یت، هه ميشه  
 چنه د پرسباريكي ديار كړلوی ناراسته بگه.

## ۷. كه سیتي هار او:

له ژياندا هيچ به هايك بؤ خوی دانانیت، بؤچونه كه سیتي كاني  
 هه لناسه نكښت، ده تر سښت بگه ویته گڼرلوی كښه و مانډوبونه وه،  
 به لايه وه زور ناسانه دان به هه له كانيدا بنيت، بؤچونه كي بؤ هه ركه سڼك  
 ده ربريت لڼي تږوه ده بنيت.

چون مامه له له گه ل نه كه سیتي هار لوه دا ده كه یت؟

له گه ليدا لڼجايي به، وه سلفي بؤچونه له بارو گونجاړه كي بگه، نه گهر  
 هه له يه كي كړد نه رمبه له گه ليدا، به گړنگي وه گوڼي بوشل بگه،  
 پرسباره كي بؤ لوياره بگه روه نه گهر وه لامی نه دايته وه.

## ۸. زۆرزان:

پىنت دەلەت لە ھەموو شتەك ئەزانىت، بەلى بۆشەنبەرەو خواوەنى  
ناسلى بەكى فرولانە، چالاكەو كارايە، بەلام ھەميشە بۆچونەكانى خەلكى  
وەرناگىزىت، ھىندە زۆنگ ئەتوانىت خەلكى بەچوكدا بىنىت.

چۆن مامەلە لەگەل ئەم زۆرزان دا دەكرىت؟

نامۆزگار پىت ئەكەم لەگەل ئەمجۆرەكە سەدا ئى ھەلەمەچۆ، مەكەرە  
شەپى مشتو مەرەو، بىدىكى دىگەى بۆ پوونبگەرەو بە ھىترى،  
لە ناوچەپەكى ناوەندابە لەگەلیدا، ھەلیدە بەرەو بەرەو ھەندى خۆت  
كىشى بگەيت.

## ۹. فەشەكەر:

كەسكى ھاوار بە دەم، پىنت دەلەت ھەموو خەلكى گۆى زەوى لەسەر  
دەستى ئەم ھىترى زانىارى بوو، ھەلەدات لەسەر دەسكەوتىك پشكى  
خۆى بەریت تەنەت ئەگەر پشكىشى تىدا ئەپىت، زۆر بەناسنى درۆ  
ئەكات، درۆنە، فەلبازە، غەش دەكات.

چۆن مامەلەى لەگەل دەكرىت؟

مامەلەيان دەپىت بەجەدى لەگەل بكرىت، راستىنى خۆيانىيان پىن بلى،  
بەلگە ئاشكرايان بۆ پىنەو، جەبەلەگەلیدا بەلام دلرەق مەبە، پىن بلى  
ھەلەكى ئەبەردەمابە تا لەو گرنگۆيرەپە پزگارى پىت و پىنە ھاوپىيەكى  
بلسۆزت.

دەسنى ھاوكارى بۆ درۆزىكە گەر پىنوىمنى بەيارمەتى ھەبوو، لىبۆردەو  
سەنە سافە لەگەلیدا گەر ھەستت پىكرەد ھەزەكات زالبىت بەسەر ئەو  
گرنگۆيرەپەدلو لەوكىشە دەرونە پزگارى پىت.

چون روتە بېژەكت ئەدۇيت؟

با ھەندىك ئاگادارىت پىندەم كە دورە پەرىزىت ئەكات لەوزىانەى  
روئەبىژەكت بەتايىبەتى، چونكە تۆمامەلە لەگەل كەسانىكدا دەكەيت  
پىنەراپەتبان قورسە.

۱. ئەوھى قىسەت بۆدەكات قىسەكەى پىنەپەرە، لىيگەپى  
باب ئازادى خۇى بۆت بدۇيت تاكو قىسەكانى ئەواو دەكات.

۲. ھىورە، ھەلەچ ھەرچەند بىتھەژىنىت.

۳. با بەرپەرچەدانەوھى تۆكارىگەر بىت، تەركىز لەسەر  
دەرەنجامەكەى بگە.

۴. گلەبى مەكە، گەر كەسىك ئەنگى پىنەلچنىت راستخۇ بوپەبوى  
بىەرەو، بىتھەوھى گلەبى لەكەس بگەيت.

۵. خۇت فرىو مەدەر تەماوى مەكە، كەتۆ كەسىكىت پەى بەمەمور  
ھەستەكانى خەلكى دەبەيت، بەلكو لىيان پىرسە.

۶. رامەزانە مەمور كەسىك لەتۆ تىندەكات، خۇت باش بەخۇت  
تىندەگەيت.

۷. كالتە بەھىچ كەسىك مەكە با كەسىكى مەدەش بىت، لەوانەپ  
بۆژىك پەكت بگەرىت و پىوىستىت بەو كەسە ھەبىت.

۸. مشتومر مەكە، گوپىى بۆ بگەرەو پاشان بەھىورى پاي خۇنى بۆ  
بوون بگەرەو.

۹. ھەرپەشە لەھىچ كەسىك مەكە با لەپەپى دەسەلاتىشدا بىت.

۱۰. كەسىكى سىلبى مەپە، ھەمىشە پىنەوانى لەنۆنگەرى بگەر  
كارەكان بىپىرەو بەئەلل.

۱۱ له شتووی کەس کەم مەکرهوه. بە لکەر لە هەریزۆنە یە کدا مەوای  
ستایشکردنی مە.

ئیمشماش ما چەمە ناموزگار یە کت مەم گەر لە پێنگە یە کی بە پرسیدایت  
یان ئیمینکی کار مەریزۆ دە بەیت.

۱. بە ناوی خۆیەوه یانگی لێبکە، ئەوه جوانترین نازناوه  
بۆی.

۲. گونیا بۆ بگرە. بارای خۆیا ئت بۆ دەربێت.

۳. لە ستایشکردندا مافی خۆی پێیدە.

۴. هەمیشە باس لەوە بکە کە خوازیارینی.

۵. لێیوردە یەو یاسی رابردو مە کە.

۶. هەمیشە بالێوێت بە خەندە بیت، بێرت ئە چیت  
خەندە یە ک بە روی برا کەندا چاکە یە کە.

۷. کە سینکی ئیمک سووکە، رێمە دە بە گێشە کانت  
کار بکاتە سەر پە یۆه ندیە کانت لە گە ل کە سینکی نردا.

۸. گەر ئیمی کار کردنە کە ت نه ئیمە کیان هە یە، ئەوا  
بۆکە مە یاس مە کە. وابکە هەموویان منمانە ت پێیکە ن  
تو نه ئیمە کیان ئە پارێزیت.

۹. بۆ یە رینکی قەلوانی خۆشە و یستی لە نیا نیا ئندا بروسن  
بکە، مەرکە سینکیان دلاوی لێ کربیت ژە مێنک نا ئحوادنی  
لە گە لدا بخۆیت بە دلی بکە.

**چون مامەلە لە گە ل دو رهودا نه کەیت:**

نۆڤن ئەوای ئو بویان مەبە، مەرووحسار شەنڭن بەلام لەناخەو  
شەنڭن تە:

بۆ مامەلەکردن لەگەڵ ئەمجۆرە کەساندا پێویستە:

۱. بویەبوی بێرەو، پرسپاری لێبکە بزائە بۆچوونی چۆنە  
سەرەت بەخۆت، بیان لەهەر شەنڭن بزائیت بۆچوونی دەربارە  
نەوشتە چۆنە.

۲. راستەخۆ سەیری ناوی چاوەکانی بکە پێی بلی گەر نەتەوی  
شەنڭن پێی بلیت ئەوا راستەخۆ بیدرکینە، من پێم وابە  
نازایەتی ئەکەیت گەر بۆچۆنە کەت بیدرکینیت.

۳. گەر ئەم پەفتارەت بۆ نوێارە کردەو، گۆنی پێتەدایت ئەوا  
ئەمجارەیان بەتێنەر بویەبوی بێرەو، بلی (لێرەدا بۆستە)  
بەهێزو بەتێنە.

### **پەيوەندیە سەرکەوتووەکانو شارەزاییەکانی:**

ئەم دەستەواژانە سادەن بەلام ھەکاریت ئەکەن بۆ قورخکردنی دلی  
کەسانیتو مامەلە یاروشتیان لەگەڵ دەکەیت:

#### **۱. بچۆرە ناخی دویتەرەکەتەو:**

ناسنامە ی شیکاریکە، بزائە، ئورەبە، تونوتیژە، ھێورە، ھوسەنگە،  
ھەولبەدە لەگەڵ پەفتاریدا بپۆیت، گەر کەسێکی توندو تیز بوو،  
روتە کانت بەوریایەو دەرپە، پەيوەندیەکی بەتێنی لەگەڵ دروست  
بکە گەرکەسێکی خوێن گەرم بوو.

#### **۲. زیاتر گۆنیرە ئاكو ناخولوتن:**

خوای گەورە زمانو گۆتچەکە ی بۆخولقانمۆین بۆئەو ی زیاتر گۆنیرین

ناقسه بکەین، ئەمەش پەندی بارو باپیرانمانە، کە مەرق زانستی دەروناسی نوپاتی ئەکاترە، گونگرتن پەيامینکی بێدەنگە بەلگەکانی بەئەندێشەیهکی قوولەوه لەخۆگرتووە، بانگەشەیی خوشەویستی و پزیزدوخە بۆتۆ، دان پیمانانی مافی تۆبە لەدەرپێنی دیدیکی ئەواردا، بەلگەیهکی بەرچاری دبلزماسی ووتەبێژانە.

## ٢. زەرەدەخەنە:

چەند جوانە فرمودە کە پێغهەمبەری ئازیز دەفرەمۆیت: تبسمك في وجه أخيك صدقة، ئەم کرانەوهیە لەسەر لێبوی کەسێک، ئەتوانیت نەری بکاتە نەری، ئەتوانی سزاکان سەووک بکات، نێزی بپریت، زۆر هەستی بەستوو بتوێتێتووە، زەرەدەخەنە ئەتوانیت دلەکان کیش بکات سویدیکی گرنکی مەیه، بەرامبەری کەمتەرخەم مەبە.

## ٤. چاو بېره چاو:

پوانینیك مەیه مرقە حەزی پێناکات، پوانینیكە یوبەرێکی فرالوانی مەیه لەتیزێ و نەركیزی بەئین، بەلام نیگای گەرمیش مەیه، جوانە، لەچاوهوه دەگۆزێزێتووە بۆ چاو، بۆنیوان هەردوو چاو، بەهێواشی چاروت جێگیر بکە لەوکەسەیی بۆت ئەبۆت ئەملالا بەچاوت مەکە بۆلای راست و چەپ.

## ٥. جیاوازی بکە لەنیوان هەتاو هەتاباردا:

گەر ئەوهی بۆت ئەبۆت هەلەیهکی هەبوو، هەولبەدە جیاوازی بکەیت لەنیوان هەلەکەر کەسی هەلەکاردا، هێرش بکە سەر خەتاکەر هێرش مەکەرە سەر خەتاکەرە کە، هەمیشە بەکەسەکە بلی خەنای هەلەکەپ، بەلکەر ئەمکارە بەئەنقەست نییە، ئەمە پزیزی ئەو کەسەیه، تەنھا لەیهک

خاڭ يان دواندا ئاڭزىگە لەگەلدى.

## ۶. روڭەش كۈندەۋە:

دوڭنە كەت دىۋى ئەۋەتتى لەۋتە كانى تەۋار بىر، ووتە كانى بىنە كۈتايى  
بەروڭەش كۈندەۋە يەككى خوت، بۆي دويارە يگەرەۋە، ئەمكارە بەمچۈرە  
دەجىتە قۇناغى باشتىر بۈۋەۋە.

## ۷. ھەمىشە بەئىجابىيەنەۋە بدوۋى:

كەسكى ئىجابىيە، گەر كىشە يەك ھاتە گۈپتى، بەشۈپتىن چارە دا بگەپتى،  
گەر كەسانىتر باسماي لەئاسنەنگە كان كىرد تۈش باسى ئىجابىيان بۇ  
بگە، گەشپىنە.

## ۸. ميانە پەرەۋە:

ھەمىر بۇچۈنە كان قىزىكە، بەنەرمىۋە بدوۋى تۈرپە مەبە، پەرەق مەبە  
لەبۇچۇندا، چۈنكە قەرزلى ھەق دەيىت.

## ٦. ناھانجھ کانت دیاری بکھ...

تۆبڑ کوئی دەجیت؟

گەر بەوردی نازانیت بەرەو کوئی دەجیت، ئەوا بۆت دەپارتمەو،  
چونکە لەسەردەمبکدا دەژین بێگەیی والا نیە مەگەر بۆکەسانیک بزانیت  
بەرەو کوئی دەجیت.

بەرستی سەیرە مۆڤ لەدایک دەبیت و دەژی و بەکاروانی ژاندا  
تێدەپەڕیت، تاکو ئارەز پەیدا دەکات، هیچ ئامانجیکی نییە و نازانیت  
بەرەو کوئی بپروات.

ھەرچەند پێم ناخۆشە ئەم قسەیە ئەکەم بەلام باسی چینیەک ئەکەم .

لەتۆبێزینەو یەکی زانکۆی ھارشاردا دەرکەوت ئەوانەیی نەخشە بۆژانیان  
دەکێشن دەگاتە ٢٪ بەلام ٩٧٪ وەک شینۆیەکی بۆتین دەژین بێ هیچ  
نەخشە و پلانێک.

من کێم، بۆکوئی دەچم، پرسیارتکە زۆرکەس نایکەن مەگەر کەمێک  
نەبیت.

خوای پەرورەبگار کانتی مۆڤی ئەفراندوو پێی دەفەر مۆیت: ولتظر  
نفس ما قدمت لقد

بەبەندەکانی دەفەر مۆیت پێویستی گەشتی ژانیان نامادە بکەن،  
زیاتریش بۆ بۆژی نوایی، ئاگاداری دەکاتەو بەچاوی سەرنجەو بۆ  
ئابندەیی بپروانیت، کەرەستەیی پێویستی پێی بۆ گەشتی ژیان.  
بەلام بەبێ نەخشە یەکی پوون ملی پێدەگرین.



باپنگهوه بزانين نه و هژکارانه چين که زوديه مان نامانجي ژباني پس-  
دياري ناکه يښ.

### ۱. لهوه نه تر سين نه توانين نه مه کدارين بوی:

که که لهوه نه تر سين نه خشه که دابنيت و بوی ده رک وړت چن  
لاوازه ناتوانيت جلهوی ژباني بگړتته ده ست، هه موومان لوه  
نه تر سين و هه ولېده يښ و شکست بښين، ده زانين گهر نه خشه که  
دارېژين ده بښت پابه ند بڼ پڼوه ی، بویه زور کس حه زی  
له پابه ند يوڼ نييه، هه گهر که سينگی به هيز يان که سينگی کارا  
نه خشه به ک دارېژيت و پڼوه ی پابه ند بښت.

### ۲. متمانې به خو ی نييه:

هه نديک ده بښت بيانوی نه و به (هه رچی خوا بيدات هه رڅيره) به و  
بونه به وه نه خشه ی نييه گوڼادات به دياري گردنې نامانجه کي،  
راسته خوا ی گه وړه هه رڅيري لیده وه شيتوره به لام نه رمانغان  
پڼده کات خاوه نې په يامو نامانجک بڼ، به لام هه رکس بيانوه کي  
ناوا بښت هه مېشه که سينگی زور لوه متمانې به خو ی نييه، بڼوای  
به توانای خو ی نييه که پښتې بکه وړت خو ی ناماده بکاتو  
نه خشه به ک بوخو ی بکښيت.

### ۳. نوا هستن:

په کښتو ده مستي ده مستي کردن دزی کاته کانمانه، زالده بښت  
به سر کات و نامانجو نه و به ده مانه وړت، هه رکس بکه وړت دلوی  
نه مانه وه هه مېشه ده لښت: به يانی ده يکه م، نه خشه ی بو ده کښم  
نه سو نه وه ده کم، بواي نه و به نه م کارم نه ولو کرد بوايس

ده سبه کارده يم . هه میظه له چاوه یوانی نه وه دایه کاتنکی گونجاو  
بیته پېشه وه . به لام هه رگیر به یوو چاو ناییبینت !!

#### 4. هه رگیر یروای به سوډو قازانجی نه خشه نییه .

هه ندیک هه واده زانن نه و کانه ی له دلبرستنې نه خشه کېدا خه رچی  
ده که نه ، نه وه به فیرودانه ، یان نه خشه هیچ نییه جگه له سه رتېشه  
نه بیټ هیچ سوډو قازانجکی له پشته وه نییه .

به کڼک ده لیت : من سالانیکه کارده که م و هیچ نه خشه ی که نییه و  
نه وه نا ده بینن که سکی سرکه و تووم ...

نه وه راسته که سی سرکه و توو ه یه و نه خشه ی نییه ، به لام به که م  
به نیگه رانیسه وه ده ژی ، دروهم یی بناغه یه و هیچ به مایه کی نییه ،  
که سی تاقلیش له بیناغه هیچ بونیادیکی نییه .

#### 5. ناشاره زایی به ړیکه ی نه خشه ی دروست :

به لڼ که سانیکیش هه به یروایان به نه خشه ه یه ، نه خشه ی که داده ړیزیت  
تا که ناواو و نامادجه کانی تیدا هه مولر بکات ، به لام په ی به ړیکه که ی  
نابات هه زلره له و هه ل سوکه و تانه ی تا که بتوانیت به ه زیه وه نه خشه به کی  
ترکه ی زیان دلړیزیت .

بوچی پتویسته له زیاندا نامادجه کانمان دیاری بکه یی ؟

نایا به راستی نه خشه هینده هوینکی گه وره ی زیان داگرده کات ، یان  
شتنکی ناسایه ، داینن یان داینه نین به ناره زوی خو مان بیت ؟

له راستیدا دیاری کرنی نامانچ کارنکی ټیکجار گرنگه ، نالیم هه له کښه و  
گرفت به مور و نه خاته وه به لکو مانایا به کی زینمو نه به خشینته زیان ،  
وره به پینچ ده رگای گرنگت بو بخه مه مه ر پخت ، که گرنگی نه ولویان

## ١. یو به سهر خودا زالیوون:

گهر هاتو مرۆڤ خواوهێ به نامه به کی تێو نه سه ل، نه وێو هه سه نگ، بۆ مسۆگهر کردنی ئاماچه گانی له لای نه هه مه به نگه گانی ژيانیدا، هه سته گات زۆر زاله به سهر ژيان و ئاینده بیدا، ده بیته خواوهێ هیزێك بۆ نه وه ی هه سته گات به ده سپێشخه ری له هه موو کاروباره گانی ژيان، نه و هیزه ی به ده سته گاتی هیزاوه نه و که سه ی نه خسته بۆ ژيان داپه شتوه که لێك مه زنه، پاشان یارمه تی نه دات بۆ سه رکه وێن به سهر ناسته نگه جێزارو جۆره گاندا، زیاتر توانای هه به نه و دیو شته کان بیهێنیت. بیدی بۆ مه به سته گای پێتکی زیاتری بۆ نه یه خمسته گات له و ره و تۆکه به یی له یو به یو بونه وه ی ناسته نگو له مه به ره گانی ژيان.

واپێنده گات چێژێك له ناسته نگه کان وه رگرت، نه و کاته چه نه جوانه نه و ژيانه ی که خه لکی له سه ر مه حال بوونی کۆکن وه ک نه رستو ده لیت.

## ٢. متمانه به خو بوون:

هه به نووسینه ئاماچه گانت، دانانی نه خسته گات، ده سه به جی هه سته متمانه که ده که یه به شێوه به کی گه ره، به جۆرێك زیاد ته گات زالده بیت به سه ر ژياندا، ئاماچه گانت بۆ مسۆگهر ده گات، نه م متمانه به پالت پێوه ده بیت بۆ زیاتر به ره و پێشچوون به ره بوونه وه، پاشان ئاماده ت ته گات بۆ مسۆگهر کردنی دره نجای پێوینه و هه شه نگ.

نه و ی به ره و متمانه ی به خزی هه بیت هه یج بونه وه رێك ئاژوینیت بیه سته گاتێک یان پوی وه رگرتیت له قیبا یی نه و سه رکه وێنه ی

پوینیکردوده، نۆز سه هیزه تره له ههولی وه ستانده که ی بیان له بهری  
سه ریگه که ی، وهك ئه رخمیدس نه لیت: پینگه ی خۆم بۆ دیاری بکه  
به ریکی، باه موو گوی زه ویت بۆ بجولینم...

### ۳. به رزبونه وه ی خود:

به های مرۆف له سه نه وده سکه وته وه ستاره له ژياندا مسۆگه ری ده کات  
له ده سکه وته و ئامانجه کان، به کۆتایی هاتنی ئامانجه که هه رکه سێك  
له نیمه ههنگاوێکی دیکه هه لده گریت به رو جیاوازی بوون.

مسۆگه ر کرنی ئامانجه کان جوړیک له ریز بۆ مرۆف له راهه م دینیت،  
هانیده دات بۆ بهیروا پینکردنی، بهیوای ته ولو به توانا کانی، مرۆف  
خۆیده بینیت ورده ورده، به نوایهك هاتنی ده سکه وته کان به به رز  
بونه وه ی خودی خۆی.

ده بینیت نه و ناستهنگانه ی رو به رویت ده به وه، له ناخدا خرقشیک  
ده بزینن بۆ نه وه ی زیاتر نه خشه کیش بیت، به بیریکی فرولنه وه  
بیریکه به وه، زیاتر هاوکاریت ته کات بۆ فراوان بوونی ئیدراک و  
کرانه وه ی هزرت.

### ۴. به رتوه بردنی کات:

کاتی ئامانجه کانت دیاریکرد، ده بینیت به په رۆشیت بل پیکهستنی کاره  
یه که مایه تبه کانت، به رتوه بریندنی کاته کانت به ئه یوه به کی بروسیت،  
به نور له هه ده رداقی خولهك و چرکه کان، له ناو بریندنی ژيانت له کارێکدا  
هیج به رده وامیهك له پشته به نییه.

کاتی جووژنکی زه مه نیت بۆ مسۆگه ر کرنی ئامانجه که ت دانا،  
ده بینیت له مانت به هیز به وه، نه وکاته ملکه چ بوون بۆ به هه ده رداقی

کات لاواز بووه.

ده بينيت بهرېوه برېندنې کاتو ديارېکړنې نامانچ هرېوکيان نوو بوي دراوېنک، هاوکېشه يه کي ناکړيت له هاوکېشه کاني سرکه وټن دابړين.

### ه. چيژ له ژيانا ته ورگړه:

نه بووني نه خشه له ژياندا وانليده کات له ژياندا له حاله ټيکي ناکاودا بڅریت، هه موو شتيک له ناخه وه شپړت نه کات، به پېچه وانه شوه، هه بووني نه خشه يه کي رينکو پينکو هاوسنگ بڅر ژيان، وانليده کات پامانت زياتر نيټ بڅر به ده ست هيناني بڅر نوې، ده بينيت رزه يه کي نورو چالاک له ناخدا به برده وام هانت نه دات بڅر چيژ وه رگرتني برده وام له ژيان، يان وه پڅر ټيټ نه لټ: به خته وري له مسوگه رگرتني نامانچ کانو گه شهو هولي داهيتاندا هه شار دراوه...

### چون نامانچ کات له ژياندا ديارې ده که يټ؟

سهرکه وټن له ژياندا ته نها سهرکه وټنې مادي نيټه هه رگيز به ته ندرومستيه کي ته ولويشه وه پتي ناگه يټ، به زقري هاوپرېش نيټه، يان به وه رگرتني پروانامې زانستې.

هه موو نه ماسې باسما ن کرد يه ک به يه کيان به شيکن له پڅرخوا وه سهرکه وټن له ژياندا، سهرکه وټنې راسته قينه ي ته ولو سهرکه وټنيکي هاوسنگو ژيرانه يه، هه موو لايه نه کاني ژيان ده گړته وه.

بڅر به من ده خوازم که سپکي سهرکه وټو بيت له ژياندا، نه خطه يه کي هاوسنگو ژيرانه ي بڅر بکېشه و به له بهرچاو گرتني پېنج کوله کي گړنگ، به چاکي له گه لياندا بڅر بچل..

## پایه‌ی به‌که‌م رُوخانی

نهمه پایه‌ی به‌که‌مه و گرنگترین پایه‌ی ژئاسیتیکی هاوسه‌نگه،  
پایه‌ی بُوخانی (نیمانی) په‌یوه‌ندی به‌خوای گه‌وره‌وه، نُبعمانم،  
بیرو باوه‌ره‌کاتم، به‌ماکاتم، به‌ماکاتم له‌ژئاندا ده‌گرینه‌وه.

گر له‌ژئاندا به‌لونه‌ریزی و پوزی سه‌ره‌که‌وتنه‌کانت‌وهه برژیت، نه‌واله‌بیرت  
گرپوهه مافی په‌روه‌ردگارث له‌سهره، واتا: تزله‌تمو مژدا ده‌ژیت،  
سه‌ره‌که‌وتنه‌کانت به‌په‌روه‌ردگاروهه بیه‌سختی‌وهه نه‌واله‌دنیاییت  
پنده به‌خشینه‌وه. کز مه‌کت نه‌کات توانای ریکردسی کاروانی ژئانت  
مه‌بیت، بیروت به‌مه‌نگاوه‌کانت مه‌بیت، بیروت به‌به‌های خوت مه‌بیت،  
له‌ره‌که‌کاتی تو به‌رامبه‌ر مه‌موو مرقایه‌تی.

## پایه‌ی دووه‌م: که‌سیتی...

نهم پایه‌یه، خیران، په‌یوه‌ندی به‌سیتیبه‌کان، ژانست، سه‌یران،  
گشت، مژله‌ته‌کان ده‌گرینه‌وه.

## پایه‌ی سیمه‌ی: پیتسه‌یی:

نهمش په‌کینکه له‌پایه‌ گرنگه‌کاتی ژئاسیتیکی هاوسه‌نگه،  
ناینده‌به‌کی پیتسه‌یی، توانای فیزیوون پو‌باشتر کردنی نابنده‌ی  
کار له‌خلوده‌گریت.

## پایه‌ی دارایی:

سه‌قامگیربوونی دارایی، ده‌رامت، نه‌روه‌به‌ر هینانانای  
ده‌سنت ده‌یوات به‌سه‌ریاندا، نه‌خشه‌ی کشانه‌وه‌ی کارله‌خو  
ده‌گریت

## پایه‌ی نه‌ندروستی:

تەندروسىنى جەستەيى، كىتىش، سىيىستە خۇراكىيەكان،  
نەرىتە خۇراكىيەكان.

ئەم پىنج لايەنە گەر بەدىقەتەرە لىيان بېوانىت، ئەمەكدار بىت بۇيان  
پاھەندىت پىيانەرە، بەلىت پىدەدەم ئەوا چىز لەرئاننىكى ھاوسەنگەر  
قەشەنگ دەبىنىت.

گەر گىرگى بىدەنە لايەنەلە لايەننىكى دىكە پىشتىگى بىخەيت، ھىچ كام  
لەخۇشى و بەختەرەيت دەسگەر نابىت، پاھەندىك نەونەي ژيانى  
ناھاوسەنگەت بۇ بىنەمەرە:

الفىس بروسلى:

گۇدانىبىزى ناودار، ئەفسونى دلى لاوانى پۇژئاوا، ئەم لاو  
جىاواز بوو بەو جىاوازانەي كە زۇرتىك خەونى پىتەر دەبىنىن، زۇر  
دەرلەمەند بوو، زۇر ناودار بوو، خۇزىارى ھەر شىتەك بوايە دەمودەست  
لەبەردەمىدا نامادە دەبىر، بەھەموو پىتەرەرتىك دەبىت ناوېرلو  
بەختەرەرتىن كەس بىت لەسەرتاسەرى دىيادا، لىرەدا شىتەكى گىرگ  
فەوت دەبىتەرە ئەوئىش ھەرچەندە ئەولەدارايى و كارو پىشە ھىچى  
كەم نەبوو بەلام ژيانى كەسىتتەكەي بەوجۇرە نەبوو، بۇيە  
بەشىو بەكى سىلى كارىگەرى لەسەر ژيانى ھەبوو، سەرەنجامىشى  
دەك ھەموو دەرەنن خۇي كوشت بەژەمەك ھېقۇبىنى زىاتەر.

ئەمەيە كىشەي ناھاوسەنگى لەو پىنج خالەي پىشەر، ھەمان كارەسات  
بەسەر (مارلېن مونزور) دا ھات، كچە ئەكتەرى بەناويانگ، ژيانى  
لەوئەي شانازىو بەختەرەرىدا بوو، ھەمانشەو بەسەر  
گۇدانىبىز (دالىدا) نەونەي زىاترىش لەمانە.

هه‌مه‌ش ئه‌و پاشته‌قینه گرنه‌مان بۆ دینینه‌وه، هه‌رگام له‌پایه‌کان کاربکه‌ری له‌ژياندا هه‌ییت ده‌ییته‌ خۆره‌ی پایه‌کانی دیکه‌و پاشان هه‌موو ژیان ده‌گرنه‌وه، بێك وه‌ك ئه‌وه‌که سه‌ی له‌سه‌ر کورسه‌یه‌کی سه‌ن فاج ده‌نیشخوه‌ده‌توانیت بۆ ماوه‌یه‌ك یاریزگاری له‌خۆی بکات و نه‌که‌وینت به‌لام پاش ماوه‌یه‌ك به‌رگه‌ ناگریت و ده‌که‌وینت.

بۆئوه‌ی به‌خته‌وه‌ر بیت، چێژ له‌ژیان وه‌رگریت، هه‌میشه‌ ناگات له‌هاوسه‌نگی ئه‌و پینچ خاله‌بیت، چه‌ند خالێکی دیکه‌ت بۆ دینعه‌وه‌ به‌هیوای کۆمه‌ك کردنت.

### ١. هه‌میشه‌ ناگات له‌وه‌ بیت پیتی هه‌لده‌سییت:

شنگه‌لێك هه‌ن پیتی هه‌لده‌سه‌ن بیته‌وه‌ی زه‌یه‌ن ناگادارییت، وه‌ك شته‌ بچوکه‌کان، مژباییل، سوویج، له‌شوینیکدا داده‌نشین ئه‌وشوینه‌مان بیرده‌چیته‌وه، ئه‌مانه‌ش له‌کاتی کاردا سه‌رقالت ئه‌که‌ن و ده‌بنه‌ هۆی ماندوو بوون، پابه‌ندبوونه‌کانی دیکه‌ی وه‌ك جه‌سته‌یی، یان خێزانی، یان بۆحانیمان بیر ده‌بنه‌وه، به‌لام گه‌ر وریا بین مێشکه‌مان به‌ناگا بیت ده‌توانین به‌سه‌ر ژياندا زال بین.

### ٢. خۆت بدۆینه:

هه‌میشه‌ له‌خۆت بپرسه‌ چۆن ده‌توانم به‌رزخوێو جیاوێزیم؟

هه‌میشه‌ بپرسه‌ من له‌کۆندا وه‌ستاوم؟

ئایا هه‌مووشتیك ته‌ولووه‌؟

به‌هه‌خشه‌که‌دا چارنکیتر بچۆره‌وه، سه‌رنجی که‌مو کورته‌یه‌کان بده‌

نه‌خشه‌یه‌کی کتووهر بۆ هه‌موارکردنی دابینی دودل مه‌به‌ له‌و پرسیاره‌ی

چیمده‌وینت؟



گەر ئەم پرمسبارە نكرد، بە خەزىرايى دە چىتە سەر بىر كۆرەنەو هەنگار  
 بۆيە كەلايى خەشە كەنت دە نىيەت، هەنگاوە كەنت ئىجابىيانە دە بىس  
 بولماوسە نكۆرەنى ژيانەت، بۆنەو گەر بلىت: دە مەوئى چىژ وەرگىرم  
 لە ژيانىكى هاوسەنگ، يان هەندىك نانەو لوى هەيە لە نىوانى خۆم  
 خەزانە كەمدا، يان لە گەل سەزۆكى كارە كەمدا ماندوو بووم، يان دە مەوئى  
 ئۆتۆمبىلەك بگرم، يان پەرزەنەيكى وە بەرھەتەن داپۆزم.  
 دە بىنەت چەوتە سەر خەلىكى گەنگ نەویش، كەي...

## ٢. كەي؟...

بىر كۆرەنەو لە فاكەتەرى كات، بىر كۆرەنەو بە فاكەتەرى كار دواندەنى كات  
 شەتەكى ئىجابىي و گەنگە، هەميشە بۆنەو كەنى ھاندان و پەزۆش بوون  
 وە گەردەخات.

كەنى ورد بۆدە سەپتەرن و كۆتايى ھەتەن دابەن، مەترە لە ديارى كۆرەنى  
 كات، لەوانەيە پويەرنىكى فرالانەت بۆ ميانە پەو گۆردان لە پەردەنى  
 كارە مەنى لە ناكۆدا بۆ پەرخەستەنەت، بەلام گەنگ نەوەيە تو  
 بەرنامەيكى زەمەنى پەندە نەشكرەت ھەيەت.

## ٤. چۆن؟...

كەي دەگەمە ئەوئەي ئەمەوئەت؟ كەنى گەشتەت ئەم وئەستەگەي، ئەو كاتە  
 بە كەردار خەوئە كەنت دەخەيتە سەر مەزىكار، وە لامە كەنتە بە خەلىكى  
 زانەستى، بە فەتەوونى زەمانىكى خەو، يان گەشتەك لە گەل هاوسەرە كەم،  
 يان پەداە كۆرەنى بەرنامەيكى وەرزەشەي، يان بە مەدەلەوونى يانەيكى  
 وەرزەشەي)

به دنانی هم پیشنیارانه دوسبه کار ده بیټ له بیرگړته وهی کړداری،  
دوسبه جی ددچېته سر هم پرسپاره گړنگه نهویش:

۵. به به توی ده بیټ چېبکه م بومسوگر کردنی نامانجه که م؟

نيسنا ه موو شتيك له سر په ريه ك نوسرلوه (چيم ده ريت، چوڼ  
نه توانم نه جامی بدهم، کاتی چهنده پټويسته بؤ دوسبه کار برونم)  
ليره دا زهين به ناگا ديت ناخيش پرده بيټ له په روشی.

به لام هيندهی ده مينيت ددهست پښيکه يټ، بؤگړيښی کاره که  
به راسته قينه ی تيايدا ده ريت.

تيسنا ه نگارنکی راسته قينه بنس، نه له فونه که ت ه لگره، بؤنه وهی  
نامانجه که ت بگه يه نيټه راسته قينه.

کورسيه ك له خولی کومپيوټر مسوگر بکه، ميتزکی ټواره خوانتيك  
بوخزتر خيزانه که ت، به شدار بونت له يانه يه کی وهرزشيدا نوې بکره وه.  
به م پټنجينه يه، سره دلولی ياره که ت که وتړته ده ست، ياری  
سهرکه وتن...

### ډيار کړدنی چاره نووې:

با پرسپارنکټ لټيکه م گړنگيه کی تايه تی ه بیټ: گړنگرين شت چېه  
به لاتوه گړنگ بيټ؟

وه لامی هم پرسپاره بده روه، بزانه چ نامانجنيکت ه لېزلرپوه بؤ  
نوهی بزانيت نزیکيت يان نور له بازته ی گړنگيه کانته وه؟  
پرسپاره که ی تر:

تایا ثاوات بؤ نوه ده خولزيت بينه شتيك، زؤریش پندلگری له سر  
هينانه دی بگه يټ، تاكو له به ديته تانيدا سرسام بيټو پرسپار

له سوږمانه كات بگهيت، تايا نه ته نه وه جو كه چاروم تڼيرې جو، بز  
هينده دلخوښه يووم به وې پرېم لڼده كړده وه.

خويندې نازيم... نه مه پوه دات، گهر چاوچنوك بيت له شنيكدا،  
له گال پنه ماكانتدا كوك نابن، له سهر بنه ماي به ها راسنه قينه كان  
دانامه زرين نه وې مړوؤ بونيادي له سهر دهنيت.

له لښوالتنگدا به ناوې (ژوانيك له گال چاره نوس) په كوك پښې  
ووت: به دريژايي ته من له چاره يواني نافرته تڼيكا خه ونم ده بڼې خاوه نې  
كومه (يك خه سلته بيت، يوارم يوخوم نه مښته وه ټاكو نه و خه ونه م  
هنيابه دې، به لام دواي چن پوزانتيكي كورت له ته مني هاوسه  
گيريه كه مان نيت چيتو له زه تيكم له و به ريزخوازيه مدا نه ده بڼيه وه،  
له خوم ده پرسې ده بيت موكاره كې چي بيت؟ به لام جه خار دواي  
ماوه به كي كورت دهر كم پيكره من له م كانه دا به په روشم بز نازادي و  
سهر به ستي و گه شتو گوزار، به نه دجام گه ياندي زانياريه كانم،  
به دلخه وه گه شتبه جيا بوونه وه له كوتايي سالي هاوسه رگيرييه كه دا.

نه مه نمونه يكي راسته قينه ي بل مان پونده كانه وه كارينه  
مه به له نيوان نه وې په راستي ده مانه وږت، له گال نه وې ه وړو  
ناره زوه كانمان ده په وږت، ژيانت پڼكڅه، ناما دجه راسته قينه كانت  
نوجاري شپزه يي و تاريخي ده بيت.

به پڼچه وانه ي نه مه شه وه گهر پڼكه وه گودجان له گال به هاكاندا و له گال  
گرنگه كاندا له گال نامانچ و مه يل و ناره زوه كاندا مه بيت كومه (يكې  
كه وړه ي موكاره كانو فاكته ره كان به مسوگر كړيني ناما دجه كان.

خړنگ نه‌وه‌یه خوځشي و به‌خته‌وه‌ری بدوژینه‌وه گهر نامانجه‌ک‌ه‌ت  
مسوگره‌کرد، ناو‌ته‌ک‌ه‌ت بڼته‌دی.

نامانجی به‌رده‌وام... نامانجی دوايي هاتوو! !

نه‌وه‌ی له‌نامانجه‌کان ورد نه‌بڼته‌وه، ده‌بينيت جورنگ  
له‌نامانجه‌کان دوايي مانووه‌و (به‌رنامه‌ زمانه‌واني) يان وازمينان  
له‌جگړه‌ کښان) نه‌مانه‌ کوتايبان ديت به‌کوتايي نه‌وه‌ی به‌ده‌سني  
ديتيت.

نامانجی به‌رده‌وام وه‌ک نه‌خشي تايڼده، به‌رزکړنه‌وه‌ی ناسني  
خيزانسي و پيشه‌يي، به‌رنامه‌ی نيماني، نه‌مانه‌ نامانجی به‌رده‌وامن  
له‌گل مړولدا ده‌ميننه‌وه به‌دريزايي ته‌مني.

هه‌ولېده نامانجه‌ک‌ه‌ت هه‌ميشه‌ حاله‌تي به‌رده‌وامي وه‌رگړيت، به‌پيداني  
چه‌ند دوريه‌کي قول.

جوره‌کاني نامانج:

ده‌کړيت به‌سني به‌شي سهره‌کيپه‌وه نه‌وانيش:

## ۱. نامانجی هلوه‌کورت:

نورجار نه‌م نامانجه‌ له‌خوله‌گه‌وه تا‌کو سالي‌ک ده‌خايه‌ني، نه‌مه‌ش  
نامانجی‌کي دياریکړلوی ساده‌يه‌وه‌ک (ناماده‌يوون یو کړبون‌وه‌ی  
داماتوو، کاري تويزنه‌وه، پررژه‌ی ده‌رچون، ناماده‌یوني خولنک،  
کړیزي پو‌شاک، سازداني گه‌شنيک، به‌ده‌ست هيناني بړنگ‌پاره)

گړنگ‌ترين شنيک له‌م ريگه‌يدا به‌رينگه‌يه‌کي ده‌گمن هه‌ژمار ده‌کړی یو  
باهاتن له‌سهر دياریکړدني نامانج، گه‌شه پيداني خووي نه‌خشه‌ کښان.

## ۲. نامانجی ماوه نلوه ند

نه مجوره نامانجه جو غزنکی زده منی هه به له سالتیکوه بز پینج سال ده چاپه من. بیکه اتوه له (به ده ست هینانی بیوانامه یه کی خویندن، گوپیسی ئوتومیتیک، ناماده کردنی مالتیک) نه م نامانجه به رده وای چاکبان هه به بز نامانجه ماوه کورنه کان، کومه کن ده کن پابه ند بیت به به دپینانی نامانجه کانه وه.

## ۳. نامانجی ماوه درت:

نه م نامانجه یان سه رنامه ری زیانت ده گرتنه وه، له جو غزنکی زده منی سالتیکوه بز پینج سال، نه خشه ی پزگی زیانت بز ده سه به رده کات، وینه ی په یوه ندی خوت به خودی خوتوه به دپینه ره کت، دمریوه ره کت ده کیشیت.

چون نه م پزگیه له زیاندا به کار بینم؟

برانزه به نه مای دیاری کردنی نامانجه کان

## ۱. چیت دهوی به چاکی بیخه ره رو:

هه موو بوناکیه که له سه ر نامانجه کت چر بکه وه، به ناشکرا ده ریبه، به موزلو نشینوه کانه وه (نس ویتلی) له کتبی چنژی کاردا ده لیت. بز نه وه ی بگینه شوینیک پیویسته له سه ره تاوه برانین به ره و کوئ ده چین.

پنکه نین نامیزه. ملی ری بگرین، قولی بۆه لکەین، بۆگەشتن  
بە ئامانجێکی نایار، بەوردی دیاری نەکراب، نەمە لەراستیدا کاتو  
هەول لەکێسدانە.

## ۲. پێویستە ئامانجەکتە راستی و شیایوی بە دیهێنان بیت:

نایا دیت بەخەیاڵتدا، پەراوێک لەتەنیشت سۆپایەگەوه دانیشتبیت،  
پێی بلییت: گەرمیم بەدەرئ سوتەمەنیت بەدەمئ!  
قەسە بەکی ئالۆژیکیه، واقعی نیه، وێرای کەسە دانیشتووەکە بەرێکی  
دیاریکردووە چی دەوێت (گەرمی) بەلام هەنگاوێکی بۆمەبەست  
نەواو نیه، بۆیه هەرکاتێ ئامانجێکت دیاریکرد دەبێت لۆژیکیانە  
بیت، واقعی بیتو شیایوی بەسێهێنان بیت.

## ۳. هەزی نلگرین:

بەهای ئەر ئامانجە چەندە هەزێکی ئاگرین نایبزوینئ، ئارەزوی  
بەهێز بریتیه لەر ئوکسجینی ئامانجەکان هەلبەدەمژن تاوێ بیتنە  
لەنای راستەقینەوه.  
ئامانجەکان بەبێ مەیلیکی بەهێز، دەبنە پەیکەرێکی بێگیان و  
پۆحیان تێدا نیه.

دەبێت ئارەزوی ئۆ بۆهێنانەدی خەونەکت، ئارەزییەکی پەهاو  
بەجۆش بیت، کەس نەتوانئ بەری پێبگرنت، تەنانەت خودی  
خۆیشت..

#### ۴. بڑی بہ نامانجہ کہت:

کہ نامانجہ کہت دیار یکرد، مولبدہ بہ درنژایی و دہ کاریبہ کانی و ابرزانہ بہ خینکیت لی بہ دہ ست هیناوه۔

بیرلنکر نہ وہ بزوانندی گہ باندنہ لہ نیتوان نہ فلی ناگار نہ فلی نا ناگا۔

بویہ ناموزگاریت دہ کہ م خونہری نازیز:

ہمیشہ مولبدہ وینہ بہ کی راستہ قینہ بڑ نامانجہ کہت دیار یکرد، لہ گہ ن ورنترین ہونکر نہ وہ ی نامانجہ کہتدا بڑی لہ وانہ یہ نہ وشنواوہ تہرکیزی نامانجہ کہ لہ نہ سندا قبول بگا تہ وہ، نہ مہش ہیزکی پالنعوت پیندہ بہ خشن بویہ روشی بہ دہ ست هینانی۔

لہ زانستی میتافیزیکدا (تہ و دیوی راستیہ کان) ہمیشہ تہ وہ دیوات دہ کہ ی نہ وہ نہ قل و ہ ک موگنا تیسہ، ہر کہ خا و نہ ک ہی بینی نامانجہ کان کینشدہ کات بابہ خہ یالیش بیت۔

#### ۵. بریار دان:

بہ گہ بانہ وہ بؤخالہ کانی پتیشو دہ بینن نامانجہ مان دیار یکرد، مہ و دای راستہ قینہ کہ پمان دیار یکرد، شمایری بہ دہ ست هینانہ کہیشی، نیتستاش ہونو نا شکرایہ۔

دیننہ سہر پنتیکی تہ وہ رہ ہی تہ ویش بریار یکرد بڑ ہینکسانی نامانجہ کہ۔

تہ و ہر بارہ زرنگانہ یہ ی بہ خہ زینکی نا گری نہ وہ دہ ریدہ کہ بیت ہنویسمتی بہ زہ مینہ یہ کی راستہ قینہ ہہ یہ ہوزانی خوت و خہ لکیش، ہنویسمتہ تہ و نامانجہ یخہ یقہ سہر زہ مینہ ی واقع، مہ والی

برباره که بده به گونی نه و که سانه ی خوشست دهوین بچوات  
 به خوشه ویستیان هیه بز نه و ی کومه کت بکن، نه م هه نگاهه  
 به ره و نه ورنکه هیه بز نه و ی له خونه که تدا بزیت و بیکه یته  
 واقعیتی به ره جهسته.

## 6. نامانجه که ت بنوسه:

من دان نانیم به نامانجیکی نه نوسراودا، نامانجی نه نوسراو ده بیتنه  
 خوزگه، شتیکی جوان، به لام نامانجی نوسراو ده بیتنه راسته قینه.  
 "برایان نریسی" له کتیی (فلسفه ی به دیهیتانی نامانجه کان) دا  
 ده لیت:

به پینوس و پاره هه مور شتیک دهست پیده کات) به سانایی کاتی  
 پینوس ده خه یتنه تیر په تبه کانت نه و یا نگه شه ی لرو فاکتوری  
 به هیزی مزیت کروده، به که میان جهستی که پینوسه که ت  
 گرتو و دهستی بز ده جولینیت، نو و میان ئاوه زی، چونکه  
 سه رقالی بیر کردنه ده بیت، ده نوسیت و ده خوینیت ره، چونکه  
 نه و ده نگه ی نه ست به ناگا دیننیت به رده وام نو باره ده بیتنه بز  
 نامانجه نوسراوه که.

## 7. دانانی جو غزنیکی زه هه نی:

له گه مندا بییه نه به رچاوی خوت یاریه کی توپی پی باکاتی  
 دیاریکراوی نه بیت، به و پیکرینیکی قورسه، که چی گۆل ماوه به کی  
 ده سینیک و کۆسای بی دانه نراوه، دیاریکونی ماوه بز نامانج  
 شتگه لیکت پیده دن وک پابه ندیوون، په روشی، هیز.



به لام ده بیت جو غزی زه منی له سهر بنه مایه کی راسته قینه  
دار پیرایت، دار پیرزادی هیزو توانای تو بیت.  
**۸. توانا کانی خوت بناسه:**

به مهربه کانت رینگه، بزانه خاوه نی چیت، چیرت پیویسته خاوه نی  
بیت، بۆ هه موو نامانجیک که لوپه لت ده وی، بزانه خاوه نی کام  
له که لوپه لانه ی که پیویست ده بیت بۆ به دیه بنانی نه نامانج.  
خوت به چاکی هه لسه نگینه. چاکسازی له تاته ولویه کانی  
به مهربه کانتدا بکه.

**۹. ناسته نگه کان شیکار بکه و ناماده ییت بۆیان**  
**ده بره:**

مادام پنبوارتکی رینگه ی خواسته کانی، حه تهن پویه بوی ناسته نگر  
له مهربه کان ده بیتوه، سه رکه وتن هه روا به ناسانی چنگ ناکه ویت،  
شه گینا هه موکه سینک ده سستی پیراده گه شت، نه نه تهرانه ی توانای  
خویراگریان هه به، دوردینی تاینده ده که ن بۆ پیتش هاته چاره بوان  
نه کرله کان ناماده یی ته ولوی بۆ دهرده بپن بۆ به دیه بنانی  
نامانجه کان.

**۱۰. پیتشه وی:**

نامانجه که ت به خه سه زه مینه ی واقیع، هه میشه هه نگاری به که م  
فهرسه، مروز هه میشه پیویستی به هیزتکی پالنان له ده سپینکی هه  
پسوزده نامانجیکدا، هه ره تیتستاره ده سه به کاریه بۆ به دیه بنانی  
نامانجه که ت به خستنه سه زه مینه ی واقیع، هه نگاری به که م

هه لکړه به یې بودلې و خاوی، نه م هه نگاوه به لکې میز تینې  
نامانجه که یه.

## ۱۱. نه خسته که تېغه ملتینه:

پوځنیکان که سینک ویستی بگاته شوونیک، پنیو بسنه کانی  
بزرگه شنه که ی ناماده کړد، پاشان به خیرایی به ره و ناراستی ږنگه که  
چوو، که ش و ه و ناخوږ وو، بارودوخ ناله بار، به لام سه ره نجام  
نواي نه فالایه کی زور که شته جینی مه به ست، له وئی که سینک پینی  
دانشنوه به به زه بیه و له وئی ده وانی، کانی حالی که شتنی خزی بز  
کیرایه و نه که که شقونه نه شوینه، پیاره که پینی و ت: چن  
به سوزیت، گور پر سیارنک بکریا، نه و که سینک پینی ده و نیت  
شه منده هوریک به ره و تیره ده هات توش هینده مانسویتیت  
نه ده چه شت.

خوینه ری نازیز:

به ره له ته بکرینی ږنگه ی نامانجه که ت پر سیاری نه و له باره یه و  
بکه، بونه و هی کاتو په نجت له شتیکه به فیرنه چیت که سونیکي  
لینه بینیت.

## ۱۲. پابه نندی

زج زجلر ده نیت:

نه و که سانه ی دو چاری شکست ده بن به هوی نه توانایه و نه یه  
بلکو به هوی نه بونی پابه نندی به و به.

نوماس نه دیسون ده نیت:

روژبه‌ی حالته‌کای شکستی له‌یاسدا له‌کەسانیک دهرده‌که‌وون  
کاتی خۆیان نه‌ده‌ن به‌ده‌سته‌وه‌نازان چه‌ندیک له‌سه‌که‌وتنه‌وه  
نەبکەن.

نه‌پسۆن نه‌یده‌توانی دا‌هێنه‌ری گ‌لۆپینگی کاره‌بایی بێت به‌ین  
پابه‌ندبون، دوا‌ی تێپه‌راندنی حالته‌کای مان‌دوبون و شکست،  
دیزنی، نه‌گه‌ر پابه‌ندبون نه‌بوابه‌ شاری خه‌ونه‌کای بۆ دروست  
نه‌ده‌کرا، کۆلۆنیل ساندرز دامه‌زرێنه‌ری زنجیره‌ چه‌شتخانه‌کای  
کنناکی، نه‌مانه‌ سه‌دان بگه‌ر هه‌زاران چار پویه‌بوی شکست و  
دێراندن بونه‌سه‌وه‌ به‌لام پابه‌ندبونیان به‌به‌دیهێنانی خه‌ونه‌کانیان‌وه  
به‌ره‌و که‌نه‌اری جیاوازی بر‌دوون قیستاش به‌ئانا‌زیه‌ره  
له‌سه‌رلوتگی ژیان ده‌وه‌ستن.

### به‌ره‌و نامانج:

نیستنا تسۆ هه‌موو که‌ره‌سه‌کانت له‌به‌ر ده‌سه‌ندا‌یه‌بو  
به‌دیهێنانی نه‌و نامانجه‌ی سو‌ریت له‌سه‌ری، بانیه‌سنا هه‌س‌نین  
به‌دیاریگر‌دنی راسته‌قییه‌ی نه‌و نامانجان‌ه‌ی به‌راستی نه‌سه‌وی  
به‌دیبان بێنیت.

په‌ل‌وو پینوسی‌ک ناماده‌ بکه‌، نه‌مه‌یان گرنگ‌ترین شته‌ له‌ژياندا، تۆ  
نه‌خشه‌ی داماتوت ته‌که‌ن‌شیت لێره‌دا هیچ ش‌خ‌یک له‌وه‌ به‌گرنگ‌تر نازانم.

جگه‌ له‌پینج لایه‌نه‌ گرنگه‌کی پ‌ن‌ش‌تر نامازه‌مان پ‌ت‌ک‌رد (نایس)،  
ته‌ن‌ب‌وس‌تی، پ‌ی‌ش‌ه‌یی، ک‌ۆمه‌لایه‌تی، که‌س‌ی‌تی (هه‌مو‌پایه‌یه‌ک  
له‌په‌ر‌ه‌یه‌کی سه‌ره‌خ‌ۆدا له‌ژێر هه‌ر پایه‌یه‌کدا لیستی‌ک له‌خه‌وند

ئاوانەكان بىنوسە، لەخەونى مەحەل مەترسە، هەيچ پاساويك بۆ  
خەونەكان دامەتاشە، هەرچەیت دەوێت بىنوسە، پاشان بەپێى  
سەرەتايىيەكان، ... بەجۆرە.

پاشان لەپەرەيەكى جیادا ئاوانەكانت ريزيكە، سەرەتا بەگەرەترین  
تاكو دەگاتە گەمترین و بچوكترين وەك ئيمان، دلسزى، خۆپاگرى،  
خۆشەويستى، پابەند بوون) چونكە بەهاى ئەمانە تيشوى ئامانجەكانەو  
ودەو هيزيان پێدەبەشیت.

ئامانجەكانت راست بگەرەوێت بۆ ئەوەى بگونجێت لەگەڵ بەهاى خۆتدا،  
مەبەستەو مەرامى پاك بەرێگەيەكى نادروست ناپەتەدى، خواوەنى  
نمونهى بالا پتويستە ئامانجەكانى هاوشانى بېروباوەرەكانى بێت.

### قوناغەكانى بەئامانج گەيشتن:

١- ئێستا تۆ خواوەنى تێكسنتيكت لەهەريپنج لایەنە گرنگەكى  
ژیانت، ئامانجى گرنگى هەرلایەنىك وەرگرە بەقەولەوى  
كارتىكى كارکردن بىنوسە بۆئەوەى هەميشە ئەو كارتەت پى  
بێت، بەيانيان بپۆئەرەو، لەكاتى كارکردندا، بەرلەنوستن.

وايكە ئەم ئامانجە لەميشكندا ئامادە بێت لەناخندا ئۆقرە بگرن،  
هەميشە لەبەرچاووت بێت.

٢- بواى ئەو خەيالى ئەو ئامانجانە يەك، زياتر لەرێزى سىن جار،  
چۆنيتى خەيالكرىنەكەش بەمجۆرەيە:

لەشونىيەكى بێدەنگو ئارامدا لىنيشە، بەقوولى مەناسە بدە،  
لەپەكەوێت تاكو چوار بۆمبەر، چاوەكانت لێك بىنى ولبزانە

نامانجه گهت به ده ست هيتاوه، بوزو ناشكرای بگه، مه به ستيش  
له مكاره بروسنگردنی وینه یه کی ناشكرایه له مینشكندا بزو  
نامانجه گه، زیاتریش ده زانیت بوته پاستیه کی واقعی.

هه موو بۆژنك به پانی هه لوبده به نوپا تگردنه وهی شه رنكان خوزت  
په چكه بگهیت، نه م نوپا تگردنه وانه نامانجه گهت له نه سندا بزو  
جنگیر ده كات، وریابه ده بیت نوپا تگردنه وه كان پوزده تیف بن و  
له نه فلی ناگادا بن وهك:

(من نه توانم نامانجه گه م بینمه دی، من متمانم به توانا كانم  
هه به بزو سر كه وتن، من به هیزم توانای به دهیتنا م هه به)

جۆز نك مامه له بگه وه كو به پاستی نامانجه گهت به دهیتنا بیت،  
له زیاندا به سه ره زنی ریككه، به گه شیبینی وه هه ناسه یده،  
سه ره كه وتن گه لیک لیت وه نزیکه ته نها مه سه له ی كات له گۆرینه  
نهویش له ده ستی خۆتدا به.

چهن به وجۆره مامه له مانگرد نه وه زیاتر نامانجه مان پێكاوه،  
هینده ش هه ست و نه ستمان له سه ره نهو گه شیبینی هانداه.

۲. پێسه ی ده به كار به! كار نك بگه بۆژانه ۱۰سم له نامانجه كان  
نزیکت بخاته وه، به تپه پرینی زه من ده بینیت به پاستی  
پیشكه وتنی به رچاویت به ده ست هیتاوه.

۱. نۆر به مان له ده سپێگردنی یه گه مین هه نگاودا ترس دامانده گۆرنت،  
هه لوبده زال بیت به سه ره كێشه ی سه ره نادا، بۆته وه ی زۆرترین  
بو به ری والای خه ونه كان ته ی بگهیت.

دوباره کان ناسانن نه بينرلون، به لامل له گډل زه مندا ده بينيت  
هنگاهه کان مه زن هانت ددهن بزرگه يشتن به مه بست.

٦. بچو ژنډياري به پرسيتي، به توانايه بوټيچوني نامانجه گهت،  
مه مېشه توپيه به شېك له چاره، باهيچ شفيك تواناي نه بيت  
به رنگاريت پكات، لومړي كهس كه له سره له كاني، دوده پهرينز  
مه به له وده رگرتني به پرسماړيني، پېشپره وڼكي بوزيره، بوزيري  
پنويسني به پياوړي چاونه ترسه نيماندري به هيز لاي خواي گوره  
خوشه ويستره له نيماندري لواز:

## ٧. کارگيري ژيان!!

تايه به پراستي گات خورت دوه وټ به کردار؟  
وه لامي نه پرسماړه بده روه باه والي پراسته قينه ي نابنده شت  
بده من.!!

به پراستي کاره كه گاته ي پېناكړيت، بانگه شه ي زانستني  
غهيبيش ناكم، به لامل دهموي له وده دلنښات بگه وه كارگيري گات،  
كارگيري سره له بهري ژيانه، پشنگوي خستني پريزندي كماره  
به كه مايه تپه كان واته دايمانو شگستني سره له بهري ژيان.

له وټ بهري بېرواي به به هاي گات هبه، چاك ده زانښت به هاي  
همو چركو سانه كان، نه وه كه سېكه پوځه كاني به مه در نادات،  
گاته كانيش پړو بلاو ناكات.

## با ته همنان به سر بهرين:

به كيك له زلفا ياني نيسلام "همه مني به سري" پوځيك  
دوتي: "نه ي ناده ميزاد، تو پتېكاته ي پوځه كانيست، گهر پوځيك بېروان

به شېك له متو ته وېوت " ده بېنډن زږدېك له خه لكې بقو خړوشې ده لېن:  
 ومرو بانوړك كات به سر به رېن " به لام گر به وردې دېقت بده ديت  
 وانا " ورو با ته مېنان به مده ر بده دېن " ... نوره كاته - خړنډرې  
 نازېر - ماده به كې خاوى زيان هم پېناسه به هله ده گړت.

**به لام**

**بوكات به مده ر بده دېن؟**

**بقو به موه روه به رېنې نه كه دېن؟**

بړنه ش چه نه موكارېك دېنه پېش، له سرو هه مويانه وه به مار  
 بېرواره په كاسې ناخې خړمانه، كه پېكها ترون له بړنډگې سره كې  
 نه وېش: باوان و چورده وړې كه سېتېه:

**۱. باوان:**

نه وې داويانه به گوڼې شو دا سه باره ت به كات، نه بړنډگې به بېوان  
 به خش كړوېت له چوڼيه تې مامه له كړدنت له گه ل كات، هر نه  
 مامه له كړدنه ي خړيانه له گه ل كاتدا بړتوشې بوياره ده كه نه وه.

به سر رنجان، نه و خړزانې رېكو پېكيه سره تاييه كان  
 له وه چه كانياندا ده چېنن مامه له ي نمونه يي له گه ل كاتدا ده كېن،  
 نه وانېشې به پړك وېنكي ه مان مامه له ي نمونه يي ده كېن، به هېچ  
 جړنېك كات به فېرې نادېن به پېچې وانه شوه نه و خړزانې به مده رو  
 شپېزه بېره مامه له له گه ل كاتدا ده كېن خوڼن ساردن به رابره  
 مېلې كاترېر، نه و كات به فېرې دېان له وه چه كانياندا ده چېنن، به مای  
 راسته لېنه ي زه من زېنده به چال ده كه ن:

## ۲. چواردهور:

نه‌ندمه‌کاتی خیزان، دروسنی، هزکاشی راگه‌پانندن، به‌گورتی نه‌  
کومه‌لگه‌بی تیابدا ده‌ژیت، گه‌ر بیرویان به‌گرنگی کات نه‌بیت، نه‌وا  
به‌دلنپاییه‌وه تاکی ناساغ له‌مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل کاتدا وه‌به‌ریئین.

به‌داخ و که‌سه‌ریکی بی پایانه‌وه‌نیمه به‌م به‌هاو بیروچونانه‌وه  
ده‌ژین که‌به‌میرات بقمان ماوه‌نه‌وه له‌ده‌روبه‌رو باوانه‌وه، وئ‌رای  
ئ‌م‌ش به‌ناخافلی له‌ناخی وه‌چه‌کان و جگه‌گرگشه‌کانه‌ندا  
ده‌یچینین، تا ده‌بیته میراتیکی سه‌نگین نه‌ویش کاری خوی ده‌کات  
له‌گه‌شه سه‌ندن و پێشکه‌تن.

بو‌نه‌وه‌ی له‌بازنه‌یه‌کی چۆلدا بی هوده نه‌خولیتنه‌وه‌یه‌که‌ک  
له‌گرنگترین هه‌نگاوه‌کان که‌پاسپارده‌ی ئه‌وه‌ی ده‌که‌م تیکشاندنی  
ئ‌و به‌هاو باوانه‌یه، باوه‌ریونه به‌وه‌ی کات به‌نرخترین خه‌لاتی ژیانه.

بو‌ای (به‌ندو باوه‌کان) فاکته‌ریکی دیکه‌ی گرنگ که‌کاتمان له‌کیس  
ئه‌دات ئه‌یوانین نینگه‌تیه‌ بق خود.

وه‌ک له‌پێشه‌ینه‌وه نو (داتا) کرلویت له‌سه‌ر خوو خه‌ده‌ی  
پۆزه‌نیف، نیگه‌نیف) نه‌ی نه‌ی له‌که‌سوکار بیان له‌ده‌وه‌روبه‌رت  
وه‌گرگروه، ئ‌م (داتا) به‌ کاری خوی ده‌کات له‌بیروباوه‌رندا  
به‌نه‌بونی وزه‌یه‌ک رکۆنتۆل کرنی کات، مامه‌له‌یه‌کی ئیجابی له‌گه‌ل  
میلی کاتژێردا.

هه‌شتا نه‌و بیروچونانه سه‌ربلنت ده‌که‌ن هه‌رکات بانگ له‌خۆت  
بکه‌یت بۆ رێکخه‌ستنی به‌رای و ژیاونت، وده‌ت هه‌ن به‌نه‌دات، قوروسی  
و گرانی ده‌سه‌به‌کار بوونت بیه‌یتته‌وه‌یاد.



پوپانی ده که موه، دهستان له به رلمبه ر ته وژمی بیری نالقولار  
ململانی کرنی، پابه ندیونی بته و به فیژویزو جیبه جن کرنی نه وه  
یه که به کی کارایه بۆله ناویردن و ویرانکردنی .

## ناکاره کانی هاهه له کردنی رتبه ر له گه ل کاتدا:

چوار شینواز هه یه بق مامه له کرنی رتبه ر له گه ل کاتدا:

۱. رتبه ری رتکو پێك، رتخستنیکی جوانی تیدا ده كات، نه مه یان  
پۆلنك زلد به تین رتکو پینکی تیدا ده كات، زۆرینه ی كاته كانی بز  
دانانی خشه كان، پلانه كان، بق كارگێری كاتو قورخكربنی هه مور  
چركه ساته كان، به راستی سهیره رتگه یه کی توندی گرتوه  
هانیده دات بق دانانی كات به و به تینه ی بق كارگێری كات.
۲. رتبه ری فشار لنگراو: زۆر سه ری قاله، له ۲۴ كاتژێره كه ی شه وو  
بژژادا هینشتا به شی ناكات بق به نه نجام گه یاندنی كاره كان، بپوای  
به كاتی پشوو نیه، هه ست به نازاری ویردان شه كات، گه ر كه مێك  
پشوو بدات، زلد توپه یه، زۆر گرژه، كه توپه بوو وهك بوركان  
هه لده چیت، هه میشه له گومانی نه وه دایه كاتی ته وای له به رده ستدا  
نییه بۆ مسۆگه ركربنی هه مور شته كان.
۳. رتبه ری جه نجال: نوسینگه كه ی وه كو گۆره پانی یاری سێركه !  
نوسه راره كان لیره، لۆسیه كانی له وئ، نوسینگه یه کی شه پز، هینده  
به شینوه به کی سه یز په ربه یه كه ت پۆ ده ر دپنیت، هه میشه كێشه ی  
نه ره به نوسه راره كان و هاوپنچه كانی وون كریوه، ده بیینی سیستی  
نونه یی زۆره، پتویستی پتیا ن نییه، مادام هه مور شته ك وهك  
خۆی ده ووات.

۴. برنجی پیکو پیک: برنجی به به های کات مهیه، به نه رمی له گه ل خشته کاندای نه جولیتوه، به به خسای مامه له گه ل برنجی کان و کات کوزه کاندای نه کات، ساده به له له سوکه ونیدا، کاته کانی به ناسانی پیک ده خات، نه ماش نه و جوره تامازه پیکراره به که پیوسته له سهری بدوین.

### بوجی ده بیت کات ریک به بیت

۱. ده توانیت کاتی زیاتر لوست بکه بیت، به پیکه ستنی کات کاتریری زیاتر بۆ ده به خسیت که پیشتر نه نینینو، هه به برنجی بردنی پوزیک، به ماشکرا دوریه راسته قینه کان ده بینیت، کاتریری زیاتر خه رجکریوه له کاره ناوهنده کاندای، کاته کانت له ده سندنو به بن سوو که لیک.

۲. پویه پویه وه یه کجاری بۆ له ده سندنای کات: به ناگابونت له ده سندنای کاتدا زیاتر ده بیت، ده توانیت پویه پویه هه رشتیکی کتوپری کات له ده سندنو کانت بیتوه.

۳. کاریگری نیجایی له سهر که سیتی تو: زیاتر به هیز ده بیت له پویه پویه پویه وه ی فشارو کیشه کاندای، هه سته کانت به وه ی جلهوی کاره کانت له ده سندنای، گزینون و شپردیهی زه فهرت پینابه ن، هه میشه هیزیت له به رده م فشاره جیاوازه کاندای.

۴. مافدان به هه ر خاوه نه مافیک: پیکه ستنی کاته کانت، زیاتر به ناگانه کات له پیتویسنیه بۆحی و کومه لایته و خیرلنیدا، ده تپاریزیت له که رتنه ژنر فشاری کارو پینشیلکرنی مافی لوستو هاو پیکانت.

دزمگانی کات!!

بەلێ دزی کات هەیه. لەکیسدانی زەمەن، بەفەرودەری  
خولەکو هەركەسانەکان، با هەندیکیان بیتیخە کایەوه.  
۱. دەسغەرۆکردن و دواخستن:

ئەمەیان بە ناویانگرتین و بەشۆرەتترین دزی کاتە و زۆریش کاریگەرە،  
زۆرێک لە خەلکی شەیدای دواخستن و دەسغەرۆ کردنە، داناشینی  
بەروبیانوی جۆرجو جۆر بۆ دواخستنی کاری ئەمڕۆ بۆسە ی!  
سەیر لەو دەبایە ئەو کەسە ی کاریکی پێدەسپیتریت دەتوانیت بە ئەنجامی  
بگەیەنیت، کەچی پێداگری دەکات لە دواخستنی بەین هیچ هۆیک،  
لە راستیدا دواخستن یان پەكخستن هۆکاری خۆیان هەیه یایاسیان لێوه  
بکەم تاكو بە داناییوه مامەلەیان لەگەڵدا بکڕیت:  
(ا) ناچارکردن:

سەرۆک بە نەویستنانە هەلدیت لەو کارە ی خراوەتە ئەستۆی، گەر نەو  
لە ئەستۆ خستنه راستەوخۆ بیت، پتویستی بە هەول و کاریت، ئەوا  
ناخی مرۆڤ بەردەوام شەیدای پشتوان و هەوانە و هیه.  
(ب) دەستەبەر ئەبونی پەرۆشی:

گەر کەسێک لە ئێمە پەرۆشی بۆ دەستەبەر ئەبوو، بۆهستانی  
بە ئەنجامدانی کارێک، ئەوا خۆی دەبینیتەوه بەرەو هەلاتن لەو کارەو  
هەولێ لێدەریازیونی ئەدات.

(ج) ترس:

ترس هانی دواخستنی کارت ئەبات، ترسان لە شکست، یان گالته پێکردن  
ئەوانە واتلێدە کەن ئەنجامدانی کارە کە دوابەیت، ئەمجارە کاریکەیت  
بۆ دواخستنه کە ی پلۆ لەوای پلۆ سات لەوای سات.

## ۲. نیکهال بونی بابونهکان:

نقدینه‌ی خه‌لکی دهرک به‌سهره‌تابونی کاره‌کان ناکه‌ن، چی پیش‌بخه‌ن،  
یان چی دوا بخه‌ن، به‌چ کاریک له‌سهره‌تاوه ده‌سبه‌کار بن، ده‌بن له‌چیدا  
ده‌سبه‌کار بن، چی دوا بخیریت.

ئه‌م نزه لای که‌سانی پوناکبین شاراوه نیه، شه‌وی بینرخه ده‌یکات  
شه‌وی به‌نرخه پشتگویتی ده‌خات، زدرجاریش ده‌ستی به‌تالو هیج  
شتیک ناکات.

## ۳. نه‌بونی نه‌رکیر:

له‌کاریکدا ده‌ست پی‌ده‌کات و نه‌جا هه‌لو‌یسته‌یه‌کی بۆ ده‌کات، بۆ شه‌وی  
په‌یوه‌ندیه‌کی ته‌له‌فونی نه‌جام‌بدات، یان هه‌رکاریکی دیکه نه‌جام  
بدات، نه‌مه‌یان کاتیکی زدر به‌مه‌ده‌ر نه‌دات.

## ۴. نه‌بونی توانا بۆ ونسی(نا):

ته‌وه‌که‌سه‌ی شه‌رمده‌کات له‌په‌تکرینه‌وه‌ی سه‌ردانو دیدینه‌کان، بانگ  
هه‌شته‌کان، وتووێژه‌کان، که‌واده‌یه‌کی پێشویان نیه شه‌وه‌ خۆی ون  
ده‌کات ناتوانی جله‌وی کاته‌کانی له‌ده‌ستیدا بێت.

## ۵. برینه‌کتو پره‌کان:

په‌یوه‌ندیه‌کی له‌ناکاو، هه‌رێیه‌ک بێ واده‌ی پێشینه، شه‌م به‌په‌ناوه‌ ده‌بنه  
هۆی برینی زه‌بنیت، زدریش له‌کات داگیر نه‌که‌ن.

## ۶. هه‌ولی دوباره:

كەلەشتىكىدا مانىمۇ دەپت، پاشان لىنى دەگەپت بۇئەۋە شىئىكى  
دېگە بگەيت، پاشان دەگەپتەۋە بۇئەۋە يەگەجار، ئەمە  
ۋاتلىدەكات كۆشىنى دوجارە بگەيتەۋە.

## ۷. نەخشەى ئادرۇست:

بەۋەى گەبەشپۇزىكى ئادرۇست نەخشە بگىشىنن ئەۋكارەى پىۋىستى  
بەۋەپۇزى بىت بۇزىك پان ئوانى بۇ تەرخان دەگەين، گارىگىش بۇزىك پان  
ئوانى بىت ۋەپۇزى بۇ تەرخان دەگەين، ئەمە شىپىزەيۋن لەۋيانىدا  
دروست دەكات كاتىكى زۇرىشت بەھەدەر ئەدات.

## ۸. نەۋىسى سىستىم:

لاپەرەكانت پەرۋىر بىلۇن، پىۋىستىبەكانت پىشت گوىخراۋون، ھەمىشە  
بەۋەى مۇبىلەكەتدا، سۈپەكانت، جانتاكەت، دەگەپت ئەمانە  
ھەمىيان شى سادەن، گەچى بەغىرۋەرى كاتن.

## ۹. كۆپۈنەۋەكان:

تۈۋىنەۋە بەۋادادا چۈنە جۇرلو جۇرەكان سەلەماندىيەنە ئەركەسانەى  
لەپىنگەى سەركىدايەتيدان نىزىگەى ۲۸٪ لەكاتەكانى لەكۆپۈنەۋەكاندا  
خەرج دەكات.

۱۰. خۇپنەۋەى پىۋىرتارۋ ئاردىنى پۇستى ئەلىكتىۋى: ئەمانە

زىاتر بگۈزى كاتەكانن ۋاباشترە گەسنىكى بۇ تەرخان بگەيت،

چۈنكە ئەۋكارە پىۋىستى زىاتر بەتەرگىزەۋە تاكو پىنگىيان

بىخات و گرىنگىرىنىيانت بۇ دەستەبەر يكات، لەجىياتى خۇت.

۱۱. کویونه وه کان: ساگ هینشه کان که پینشنیاری موقده گرنیت،

نهویش توانای کوشقنی کاتی ههیه، گهر بیتو هه موو

بانگهینشته کان قبول بکات نهوا دهکورتته بازنه بهکی

جه نجالبهوه نه مجاره فشاره کانی زور دهین و نه ندامینگیش بو

دزه کانی کات دیته ریزهوه

### چون پاریزگاری له کانه کانت ده که میت؟

پرنک وه کو پاریزگاری کردنی ساره و پوله کات نه خشته و پلاننک

بو پاریزگار یکردنی نه مانیش دابنن، بالیره دا چهند ههنگاو نکت نیشان

به ده م هاوکاریست بکات بو زالبوون به سهر هه راسته ننگک له پرنکی

په روشی و به رزخولزیدا بیهوین به روزکت پینگرنت. هاوشان کاتبشت بو

بگیرنه وه:

### چون زالده بیت به سهر کویونه وه کاند؟

۱. هینده مه چلوره کویونه وه کانه وه، کویونه وهی باختر ههیه به لام

به پنبهش پتیوست ناکات هینده کانی بو خهرج بکه میت.

۲. ناردنی نوینه رنک له باتی خوت، بو هینانه وهی چهند راپورتینکی

کورت له باره ی گرنکی کویونه وه کانه وه.

### پرنکی نمونه یی بو مامه له کردن له گهل کات دزه کان

چون مامه له بکه یین له گهل دهری په کخستندا؟

گهر تو به کینکیت لهو که سانه ی زیانو له سن جار کار پهک ده خهیت، نهوا

کینشه بهک له موقدا بوونی ههیه پنبیوستی به چاره سهر کردنه،

چاره سهر کردنی په کخستنیش پنبیوستی به وچان گرتنه و پیاچونه وهی

نهوکاره ی ههولی بولخستنیت دلو، له خویرسین له باره ی پرنه وهی

كارەكەز گرىگەكى، ئابا گرىگە يان دەپنىت كەسكىنى تىرىپ دەمەپ  
 سىچىن، يان گرىگە نىپە دەپنىت دەرەت بىگىرتىپ، ئىم وچانگىرنە بويەپ  
 كارەكەت دەكانەپ پوسەرىكت بىل ناھىلىتىپ، بۇسىنى وپاگىردن  
 لەئە جامدانى ئىوگەرە.

### بەرتۇپەرى كات:

بىل ئۆزەنگىرىپ، وەرە خۇسازدان بۇئەپ بىيىنە سەركىرەپەكى بىل  
 وىنە بۇكانە كات پەچاۋى ئەمانەپ خولارەپ بەگ:

بەرتۇپەرى بىيىنە بەرتۇپەرىكى دەگەن بۇكانە كان، ئەك بىل  
 دەسەپ بۇگىردن پەگىستىن و كات بەلىپۇدان.

مەۋالى ئىم بەرەپىيەت بىدە بگىۋىي ئەۋانەپ لەدە وروپەرتىدان،  
 دىۋايان لىپكە كۆمەكت بەگەن.

لەناخى خۇتدا وىنەپەكى خۇت بگىۋىي، دىۋى ئەۋەپ تىۋانىت  
 كۆرتۈۋى كاتەكانت بەگىت و بەدلىيانە مامەلەپ لەگەلدا بەگەت..

خۇشتەپ كارە گرىگە كان بۇخۇت دىۋى و بىكە بەپىشتەپ بۇزانەپ  
 خۇت.

مەۋلىدە زور بىخەۋىت، زوش لەخەپ بىدلىيىنەپ، ئەۋەلى  
 نازەكى (ئەست) بەلىيانان زور بەناگاپەر چالاكە.

بەر لەمەلگىرنى مەر مەنگاۋىكە، مەمور كەرەستەپەكى پىۋىست  
 ئامادە بەگ ئەمپانەپ مەنگاۋەكەدا (كۆمپىۋتەر، پىنۇس، راست،  
 بۇسىپەگان...) ئەمە مۇرتدە خانەپ لەجەجەلى مۇلتىلەپ بەلىپۇدانى  
 كات، لەمەدەپا گەپلى وىنەپنى شەكەلەت مۇرتدە مۇختەرە.

٢٠ پېژندو گه وده كان دابش بكه به چمند پېژندويه كي بچوكه وه،  
به شېبه ش، جنبه جنيان بكه تاكو دېته كړتايي.

٢١ ستراتيژي ده خوله كېه كه به كارييه، كارژكت پتويصني به نه دجامدان  
كرد، به لام ناخست نفوت لېنده كات نواي بځه يت، كه مينك وچان بده و  
نوياره ده سته بكار بېره وه بؤ ماوه ي ده خوله ك، به مجوزه  
ده سته بكار ده بيتوه تاده گه يته كړتايي كاره كه، سهره تاي  
نورمپه كان هه ميشه قورس و گران.

٢٢ هينزي (داتاي كه سيني به كاريينه، هه موو پؤژنك شه وروپات  
بكه ره وه بؤخوت كه به پړوه به رنكي ده گم نه يت، تواناي كارلنكي  
تولوت هيه له گه ل ژياندا، نويات كړنه وه ي نه م په يامه نيجاييه  
زياتر له جارنك شه قلي ناوه كيت والي ته دكات ده ستي كړم كه كت بؤرتر  
يكات بؤنه وه ي بگه يته هه بېسته كه ت هه ميشه به خوت بلې:

من هه ميشه به شيولونكي پړكو پړك مامه له له گه ل كاته كاندا نه كم.

من به به ده وامي و بيوتنه يي به ره و پيشكه و تن ده چم.

من به راستي وړنكي مامه له له گه ل كاته كاندا ده كم.

٢٣ هينزي ٢١ به كاريينه ! نه مهش به رلېمنان له سهر په فتاره كاني  
پېكځستني كات.

بؤماوه ي ٢١ بؤژ (داتاي كه سيني، ستراتيژي ده پلزي، خښته ي  
سهره تايي بوني كاره كان) به كارين بينه به پړكو پړكي وړدي بؤماوه ي  
٢١ پلزي به مرده وام، ده بينيت شه وانه بونه ته باب ته يكي جينگير وراسته مينه  
له ژياندا.



## نۆبەتۈە بەرى كائىت:

بەشئۈە بېكى ژىرانە ەلسۈكەوت لەگەل ژىانتدا بکە، بۇخۇنى ئوپات  
بکەر مەو تۇ ئەتوانىت زال بىت بەسەر ژىان وكتوپى پۇژەكانىدا،  
فنىرىمۇ خۇت پۇشنىن بکە بەلىزانى بەپۇە بردنى كات بەپىنى ئەوئى  
غنىرى بویت.

ويليام جىمىز دەلىت:

## گه رنو به شوین جیلاوز بونندا ویلیت. وهك نهوهی خواه ندادرتسی نه که بیت رهفتار بکه.

کانیک وهك خاوهن پیشه بهک رهفتار ده که بیت له ناخی تودا به هار  
بنه مای پیشه هوران سه قامگیر ده بن، نه قلی ناره کبشت ده بیت خاوهنی  
وینه بهک که تر هه نگاری یو ده نیت، هار کاریت ده کات بیل بویه ره جهسته  
کردنی نهو ویناب.

**هن به رتوه بهری کانه کانی هومم بویه به لین نهدهم به:**

- ..... ۱.
- ..... ۲.
- ..... ۳.

### کات زیانه:

به هادارترین شتیک خاوهنی بیتک کاته

، گهره هترین شتیکه وه بهری بیتیت، دلیاو زیاته، لیستلو دهلاتونه.

گهره کیسی بدهیت واتنه به ناسانی زیانی خورت  
له کیسلوه زیاده بوییت کردوه له خهونه کان و خورگه کانت.

له قهرموده ی پیروزدا ماتره: هابن آدم انا بوما جدید علی عملک شهید  
فاغتمنی لانی لاعود الی یوم القیامة...

مامه له گه ل کاتدا بکه به جدی، به باوه، به هیز.

نهو ستراتیژانه ی پیشو به کار بیه له رتکخستننی کاته کانتدا، زانیاری  
به ته نه بهس نه وهك فه یلمسوفی نه لمانی گوتنه ده لیت: نهو زانیاریه ی  
به ده صنت هینا ده بیت کاری پتیکه بیت تاگو ببیته نهو تا قمه جیلاوزه ی  
که به چاکی ده رک به به های کاتو تا مانچو خواسته کانیا ن ده کن.

## له‌باره‌ی راپه‌رایه‌تیه‌وه:

ده‌توانیت فیزی راپه‌رایه‌تی بیت، شاره‌زاییه نه‌که نه‌ریتگی خوازلو.

بهره‌برگر.

هیچ‌کسینک به‌راپه‌ری نایه‌ته‌ه‌وون، راپه‌رایه‌تی به‌نامه‌پژئییه‌کی بزو

ماوه‌یی نییه، هیچ‌کسینک ماهییه‌تی به‌راپه‌ر دروست نه‌بوو.

ولین‌ملاک.

دلی سه‌رکرده وه‌که ده‌ریابه ناتوانیت که‌ناره‌ه‌وون‌گانی بییفریت.

هفته‌ی چینی.

نه‌نجامدانی شته‌ه‌وره‌کان گرانه، له‌وش گرانتر راپه‌رایه‌تی شته

که‌وره‌کانه.

نیتنه.

چه‌پکینگ گولم له‌پیارانی کارا کل‌کرده‌وه، هیچ‌ل‌تیان ناو‌یت ته‌ن‌ها تالینک

ده‌زو بؤ به‌ستنه‌وه‌یان.

میعیل نه‌کیم نه‌وتلانی.

نه‌وه‌ی فیزی گوئی‌رایه‌لی نابیت، ناتوانیت بییتنه سه‌رکرده.

نه‌رست.

راپه‌رایه‌تی پینک‌های ستراتیژوه‌که‌سایه‌تییه، گه‌رده‌سببه‌رداری

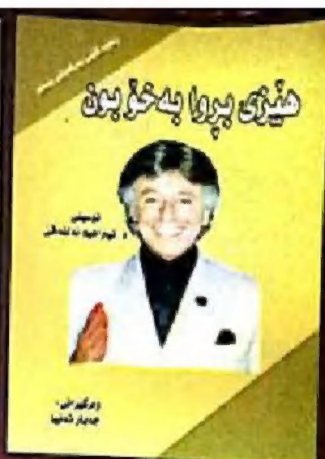
یه‌ک‌کیان بیت، ستراتیژوه‌ت پشت‌گویی خستوه.

نورمان خولیت‌گول.

نه‌سپه‌که‌ت ول‌رامه‌ه‌ینه‌ه‌یلت‌نیت، چاره‌پوانی نه‌وه‌ی لنبکه‌وه‌لامی

چریه‌کانت بدانه‌وه.

ملجورد هفت.



ئىمه له سهرده ميکدا ده ژين، ته نها به ده ست زلهيزه  
به ده سه لاته کانه هه رگيز دان ناخريت به لا و زاو  
بيده سه لاته کا ندا.

جيهان ئيکه ناتوانين بيگورين به پي ئه وياسا يانه ي  
خومان دا يان ده هينين، به لام ده توانين په ره به خوديتي  
خومان بده ين، بو ئه وه ي بيينه خاوه ني هيزو تواناو  
چالاكي، ده توانين چا کسازي له خوماندا به دي بينين  
به قه لغاني به هره و چالا کيه کانمان، که ره به ريکي  
فراوانمان بو پاريزگاري کردن له خومان بو به جي  
ديليت، ئيمه به ريگه ي لوتکه ي سهر به ريذا ريده که ين.



او بيلگه گر لاند کي ئي بره ي چاپ بو بيلگه گر لاند کي چاپ بو